Reportajes

JOVENES KARATECAS EN DURO CAMPEONATO





Documentos

SABIDURIA Y MISTERIO EN LAS CULTURAS ORIENTALES

crónica de la MUJER



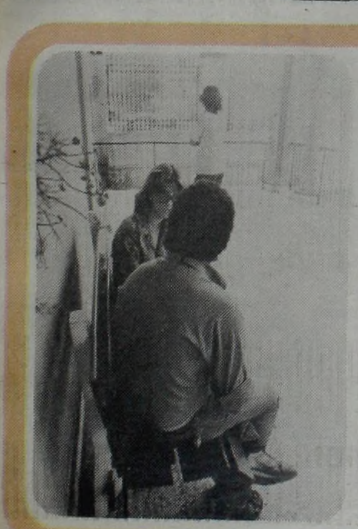
Buenos Aires, 8 de abril de 1980. Este suplemento, dedicado a la mujer, el hogar y el niño, corresponde a la edición Nº 5.558 de CRONICA y no puede ser vendido en forma separadà. CRONICA DE LA MUJER aparece todos los martes.

Modas

Los Infaltables Vestidos de Otoño

Medicina

EL CUIDADO DE LA SALUD BUCODENTAL



Informes

DROGAS: EL VICIO, LOS DAÑOS, LA SALVACION







Jacqueline (a la izquierda) y Carolina (a la derecha) celebran, cada una a su modo, la victoria de Ted Kennedy en las elecciones primarias de Nueva York para la designación del candidato demócrata que aspirará al próximo período presidencial en los Estados Unidos.

Carolina, hija de Jacqueline y del extinto John Fitzgerald Kennedy, aparece bailando descalza en una concurrida discoteca de moda en Nueva York. Su madre, en cambio, ha preferido una situación menos divertida pero más demagógica. Así se la ve abrazada a una mujer de color, sonriente y dicharachera.

De una o de otra manera, las mujeres de la familia Kennedy han tomado las elecciones primarias como una cuestión de honor, cuando no de privilegio.

John F. Kennedy fue asesinado en Dallas, Texas, cuando ejercía la presidencia y Robert, su hermano, en la época en que, como senador, se perfilaba como firme candidato a la primera magistratura. La muerte violenta de ambos no ha impedido que, tras algunos años de prudente silencio, la familia en pleno se haya volcado en apoyo del menor y único sobreviviente de la dinastía política de los Kennedy.

El doctor Norman L. Jacobson, de San Antonio, Texas, Estados Unidos, ha inventado un cigarrillo que no necesita ser encendido y que llena los pulmones con vapor de nicotina.

El cigarrillo incombustible está siendo utilizado, en forma experimental, para contribuir al tratamiento de las personas que desean dejar de fumar, pero no pueden liberarse del vicio.



Prensa y autoridades están debatiendo acerca del gusto que los jóvenes cubanos sienten por la moda, sobre todo desde que los exiliados cubanos trajeron de los Estados Unidos vestidos, pantalones, jeans y todo tipo de prendas.

El diario **"Juventud Rebelde"** asimiló la moda a "una necesidad del sistema de producción capitalista basado en el consumo, la promoción y venta de productos".

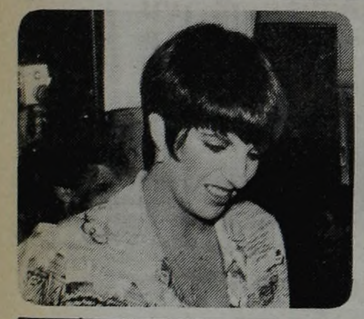
Con el expresivo título de **"Para no ser esclavos del gusto"** este periódico publica un artículo que califica de **"Irracional y enajenante"** y de **"mecanismo de control de la dirección de la personalidad"** ese gusto de la juventud cubana.

Pero, recientemente, el número dos cubano, el general Raúl Castro, ministro de las Fuerzas Armadas, había pronunciado un discurso en el que comentó el tema de un modo muy distinto.

Y ello, pese a que anteriormente hubiese criticado el gusto de **"las frívolas apetencias por las baratijas y los productos superfluos de las sociedades capitalistas de consumo".**

En esta oportunidad, hablando ante la Asociación Voluntaria Patriótica Militar, Castro consideró que esas "extravagancias, en la medida en que se generalizan, dejan de serlo y que siempre estuvieron relacionadas con fenómenos que como la música, la moda, etcétera, por su esencia no significan necesariamente una toma de posición que contradice los propósitos de nuestra sociedad".

El ataque del diario **"Juventud Rebelde"** se explica en cierto modo por la masiva invasión de vestidos, jeans, camisas y múltiples prendas llegados en las maletas de los 100.000 exiliados cubanos de Estados Unidos autorizados a visitar a sus familias en Cuba en 1979.





¿Es requisito indispensable que una mujer sea bella para que pueda triunfar en la vida? Los ejemplos de Annie Girardot, Liza Minnelli y Barbra Streisand parecen desmentirlo. Pero no hay que olvidar que se trata apenas de unos pocos casos en un mundo —el del cine— que se caracteriza, precisamente por un afán desmedido de enaltecer la belleza por encima de otros valores.

Según investigaciones realizadas en Turín (Italia), muchas mujeres encuentran que su belleza les representa un obstáculo en sus profesiones, porque sus jefes se sienten inclinados a ser más exigentes y escrupulosos, bajo el pretexto de no aparecer como **"influenciados"** por los dones del bello sexo.

Es cierto que existen feas que han hecho carrera con su fealdad, pero como bien dice Annie Girardot **"es fácil hablar de la neurosis de la bella, pero es difícil hablar de la neurosis de la fea, que dura toda la vida y a la que no hay manera de sobreponerse".** Ella sabrá por qué lo dirá.

El caso es que, como revela otro estudio realizado en Francfort (Alemania Federal), las mujeres —feas o bellas— carecen de incentivos en la búsqueda de horizontes profesionales. La mayoría de las entrevistadas (chicas de 16 a 20 años provenientes de diversos países de Europa Occidental) confesaron que sus apetencias en la vida eran las de convertirse en vendedoras, secretarias de médicos, peluqueras y oficinistas.

Los especialistas dictaminaron que, bajo esas condiciones, concluirían apresurándose en casarse para eludir la rutina.



Masajes Estéticos Para el Cuello y la Espalda

La piel del cuello y la espalda exige cuidados especiales, porque su textura y naturaleza epidérmica suele ser distinta a la del resto del cuerpo. Masajes y fricciones tonificantes facilitan la circulación e impiden la formación de las antiestéticas arrugas.

Es posible referirse a la salud y belleza de "una determinada parte del cuerpo", pero es necesario tener presente que el mismo funciona como una unidad biológica, en una armonía fisiológica y síquica.

Respecto de la zona del cuello y espalda debemos tener en cuenta la diferencia de textura o naturaleza epidérmica. La del cuello es más retenida y gruesa. Hay que cuidarla siempre. Afinándola y nutriéndola para que no pierda elasticidad. En el baño diario hay que frotar la espalda con un guante de esponja vegetal de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba. Luego colocar una crema emoliente para que los vasos estén dilatados y con buena circulación.

La atonía —falta de tono muscular— y el retraso circulatorio producen la formación de arrugas. Para que ello no ocurra, después de una buena limpieza y un afinamiento de la zona, que se logra mediante los masajes correctivos, es necesario apoyar la recuperación con elementos nutricios: cremas tonificantes y humectantes —por ejemplo el colágeno.

La espalda tiene relación con el rostro y el cuero cabelludo. Por ejemplo, en las personas jóvenes casi siempre que se presente una zona seborreica incluirá la espalda. Para estos casos es necesario un tratamiento correctivo para la seborrea del cuero cabelludo o el rostro, y luego efectuar un pulido o hidratación de la espalda.

Si se trata de una persona con exceso de peso es posible que corresponda, como primer paso, la relajación de la espalda con un tratamiento anticelulítico por iontoforesis, con apoyo de gimnasia activa y pasiva localizada.

Es necesario, sin embargo, acostumbrarse a hidratarla con un correcto masaje manual estimulante. Se realiza con los pulgares, colocados en la parte alta de la espalda, en forma rotativa hacia arriba y luego hacia abajo, de adentro hacia afuera. Luego se ejecutan pequeños pellizcos, para activar la circulación y frunces de la zona masajeada. Para finalizar, con las manos abiertas, se masajea suavemente para la relajación total de la espalda.

Esto ayudará a la buena circulación y a la absorción de sustancias nutritivas que se empleen para el embellecimiento de la zona.

COMO CUIDARSE LA PIEL SEGUN LA EDAD

De los 14 a los 25 años es solo necesaria una buena alimentación, pobre en hidratos de carbono y grasas, rica en minerales y vitaminas. Debe realizarse una limpieza tres o cuatro veces al año, en lo posible.

De los 25 a los 36 años se debe hacer una limpieza y una hidratación adecuada para regular la seborrea, una o dos veces por semana. Aquellas mujeres que tengan problemas de seborrea en el rostro y en el cuero cabelludo deben hacerse una sesión de tratamiento en la espalda como prevención, ya que la zona anatómicamente es la misma y se contagia con facilidad.

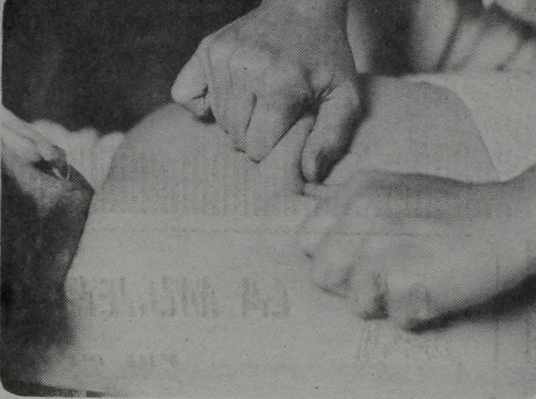
Después de los 35, y sobre todo en aquellas mujeres con exceso de peso, es necesario un tratamiento anticelulítico por medio de la iontoforesis, previo examen médico.

De los 50 a los 60 años con una dieta adecuada y masajes manuales podrá preverse cualquier problema. También es aconsejable la gimnasia pasiva con aparatos de corriente galvánica, que da resultados positivos y embellece la espalda.

Esta nota fue hecha bajo el asesoramiento de las cosmetólogas Beatriz Díaz de Dávila y Alicia Ramundo del Instituto Van Doren.



Movimientos ascendentes, realizados con las yemas de los dedos, aplicando una crema de limpieza. Nutre y vigoriza la piel del cuello.



Para activar circulación en la piel, se realizan en la espalda pequeños pellizcos que suben la temperatura. De 1 a 2 grados en la dermis y 3 o 4 en la epidermis.





Pinzado en forma de "V", con el índice y el mayor, en forma scendente desde el inicio del cuello hacia el mentón. Activa la circulación de la zona.



Fricción y amasamiento de la piel de la espalda. Con los puños se acerca la piel durante unos segundos y luego se deja relajar para activar la circulación.





Masaje en forma de abanico, activa la circulación y ayuda al drenaje linfático. Se ejecuta desde el inicio del cuello hasta llegar a las axilas.



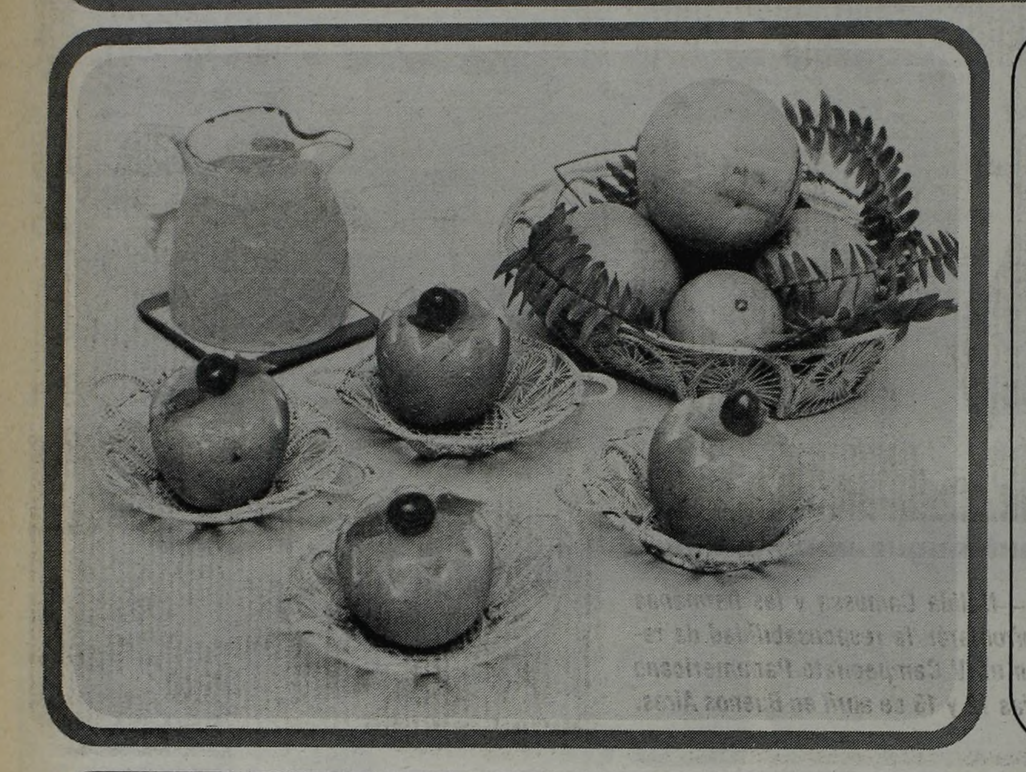
Una vez finalizados los masajes se realiza, con ambas manos, una suave fricción en forma de abanico para la relajación total de la espalda.

Los Placeres de la Mesa Para Toda la Familia

Con el otoño comienza la época de los cítricos. Entre ellos la naranja ofrece una gran gama de posibilidades, por su exquisito sabor, lindo color y fácil presentación: una simple crema de naranjas colocada en una canastita hecha con la cáscara de la fruta puede convertirse en postre original y delicado.

Pelusa Molina





CANASTITAS DE NARANJA RELLENAS

INGREDIENTES (Para 4 personas).

4 naranjas grandes; ¼ kg. de azúcar molida; 3 cucharadas de fécula de maíz; ½ taza de agua fría; 3 yemas; ½ cucharadita de esencia de vainilla; cerezas e higos confitados para decorar.

PREPARACION

Exprimir las naranjas cuidando que no se rompa la cáscara y colar el jugo, ½ litro aproximadamente. Mezclarlo con el azúcar y verterlo en una cacerola. Llevar al fuego y dejar hasta que suelte el hervor. Agregar la fécula de maíz diluida en el agua fría; mezclar bien y volver a colocar la crema a fuego suave sin dejar de revolver con cuchara de madera. Dejar hervir 2 ó 3 minutos. Retirar la crema del fuego y entibiar revolviendo continuamente. Batir las yemas, agregarles la esencia de vainilla e incorporarlas a la preparación anterior, y retomar el hervor. Recortar las naranjas con una tijera formando picos; rellenarlas con la crema y mantener frío hasta el momento de servir. Adornar con una cereza confitada y hojitas recortadas de higo.

NOTA: Es conveniente antes de exprimir las naranjas cortarles una tapita evitando hacer el corte en el medio para que la naranja quede entera. Una vez exprimida quitar bien todo el resto de pulpa con un cuchillo apropiado.

POSTRE DE NARANJAS

INGREDIENTES

1 bizcochuelo rectangular de 6 huevos; 20 gr. de harina; 50 gr. de azúcar, 250 gr. de leche; 125 gr. de crema de leche; 2 huevos; 4 naranjas; coñac cantidad necesaria.

PREPARACION

Poner en la licuadora la harina, el azúcar, los huevos y la leche; licuar. Verter en una cacerola y agregar un trozo de corteza de naranja y llevar al fuego revolviendo con cuchara de madera y hervir unos 5 minutos. Apartar del fuego, quitar la corteza de naranja, agregar el jugo de dos naranjas colado y aromatizar con dos cucharadas de coñac. Una vez fría agregar la crema de leche algo batida, uniendo todo muy bien.

Cortar en 3 capas el bizcochuelo y colocar una de ellas en una fuente apropiada, rociar con coñac, cubrir con parte de la crema, colocar la otra capa y repetir la misma operación. Cubrir con la última capa de bizcochuelo y poner con una espátula el resto de la crema. Mantener en la heladera hasta el momento de servir. Hacerlo acompañado de rodajas de las dos naranjas restantes, peladas y maceradas en coñac dispuestas alrededor del postre en forma escalonada.

TORTA ROSALIA

INGREDIENTES

200 gr. de manteca; 200 gr. de azúcar molida; la ralladura y el jugo de 1 naranja; 4 huevos; 150 gr. de harina; fécula de maíz 50 gr.; 1 ½ cucharadita de polvo de hornear.

PREPARACION

Batir con cuchara de madera en un tazón la manteca con el azúcar hasta obtener una crema. Agregar la ralladura y el jugo de la naranja. Unir bien. Separar las yemas de las claras; agregar las yemas al batido de manteca y mezclar. Tamizar juntos la harina y el polvo de hornear y la fécula de maíz, e incorporar a la preparación anterior. Batir las claras a punto nieve. Agregar uniendo suavemente para no bajar el batido. Volcar la preparación en un molde de 24 a 26 cm. de diámetro, enmantecado y enharinado. Cocinar la torta en horno a temperatura moderada durante 50 minutos aproximadamente. Desmoldar sobre rejilla y dejar enfriar. Servir sola, espolvoreada la superficie con azúcar impalpable puesto en un tamiz o rellenar con la crema de naranjas de la receta anterior.

HOY COCINAN LOS MARIDOS

FIAMBRE EXPRESS

INGREDIENTES (Para 4 personas).

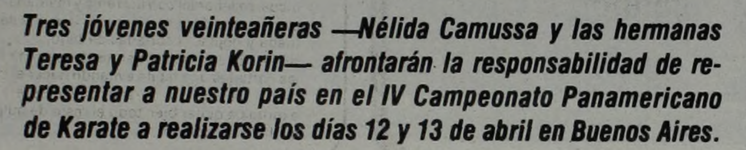
250 gr. de salchichón al jamón; 400 gr. de ricotta; 4 cucharadas de queso rallado; pimienta.

PREPARACION

En un tazón trabajar la ricotta hasta que esté cremosa; picar finamente el salchichón y mezclar a la ricotta junto con el queso rallado y una pizca de pimienta. Formar con las manos un rollo, envolverlo apretadamente en papel de aluminio y llevar a la heladera durante varias horas. Al momento de servir, desenvolverlo, cortarlo en rodajas algo gruesas y servir acompañado de ensaladas frescas.

TRES MUJERES KARATECAS EN EL CAMPEONATO PANAMERICANO





Tres jóvenes veinteañeras —Nélida Camussa y las hermanas Teresa y Patricia Korin— afrontarán la responsabilidad de representar a nuestro país en el IV Campeonato Panamericano de Karate a realizarse los días 12 y 13 de abril en Buenos Aires.

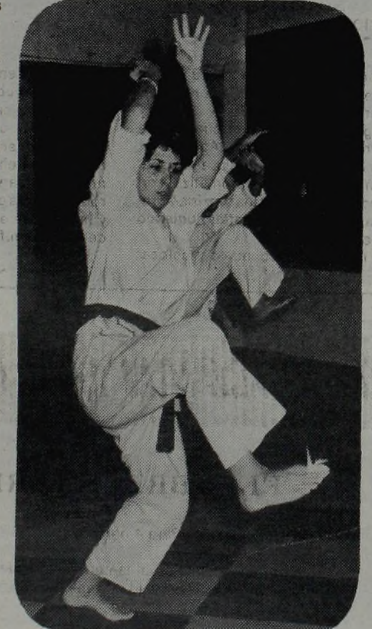


Tres jóvenes mujeres —Nélida Camussa y las hermanas Teresa y Patricia Korin— compartirán el honor y la responsabilidad de representar al país (y también al bello sexo) en la realización del IV Campeonato Panamericano de Karate a realizarse entre el 12 y el 13 de abril próximo en las instalaciones del Club Obras Sanitarias de la Nación.

Cuatro veces por semana y durante dos horas por día, las tres muchachcas —igualmente animosas, modestas y entusiastas— cumplen su riguroso entrenamiento bajo la dirección técnica del profesor José García Maañón (cinturón negro y cuarto dan de la Federación Argentina de Karate) quien ha capitaneado los equipos argentinos desde 1968, obteniendo gran cantidad de lauros en competencias locales, panamericanas y mundiales.

MAS VALE MAÑA...

Teresa tiene 20 años, un rostro sereno y la sonrisa a flor de labios. Al culminar la jornada que enmarcó la entrevista, comenta que está preparando su ingreso a medicina, una carrera que cubre sus más amplias ambiciones. Profesora de dibujo y guitarra, últimamente ha dejado las clases que daba para aprovechar el máximo de tiempo libre en los entrenamientos. Con dos años de actividad como karateca, Teresa es cinturón



azul, al igual que su hermana.

Patricia, de 18 años, delgada y de ojos pícaros, con el pelo bien corto, de acuerdo con la moda actual, comenzó a descubrir los secretos del karate hace apenas un año. Proyecta estudiar profesorado de gimnasia modeladora y su mayor anhelo es convertirse en una eficiente y hábil profesional.

Para las hermanas Korin, contrariamente a lo que pudiera imaginarse, el lugar preponderante que han alcanzado en la ejercitación de una de las más complejas artes marciales, no es algo que les impida compartir la vida común a las chicas de su edad. Por eso ambas, sin titubeos, confiesan su interés por el baile, la música moderna, salir con amigos y practicar deportes menos severos o riesgosos, como la natación, el vóley o el ciclismo.

Nélida Caramussa tiene 18 años y se inició en el karate a los 15 años. En 1979 concluyó el colegio secundario y en los meses recientes rindió el ingreso a la facultad de Farmacia y Bioquímica. Además de ese horizonte profesional, se siente inclinada por una pasión bastante plácida y contemplativa: la pintura. Cinturón marrón (una de las mayores calificaciones), callada y tímida durante la nota, da rienda suelta a una inimaginable agresividad cuando asume la posición de combate.

UNA FILOSOFIA DE VIDA

El karate, según expresa García Maañón con el tácito asentimiento de sus aguerridas discípulas, puede ser considerado como una filosofía de vida, ya que se asienta sobre un escrupuloso sentido de la armonía entre la mente, la voluntad coordinada y la acción refleja e instantánea del cuerpo.

Pero también —y de ahí su atracción en tantas partes del mundo— puede ser concebido y practicado como una forma de competencia deportiva. El karate tiene dos aspectos: el **kata**, combate imaginario en que los contendientes desarrollan sus técnicas en forma individual o en equipos. Aquí, por supuesto, es más importante una buena posición y precisión en los movimientos que el desarrollo de la fuerza muscular o la habilidad física.

El kumite en cambio es el combate propiamente dicho. Aquí prevalece la fuerza sobre la técnica. Naturalmente, en competencias deportivas lo que se valora no es el golpe sino la solvencia para mostrarlo sin llegar a realizarlo.

Por supuesto, es bastante difícil obtener ese control mental, lo que se logra a través de un paciente y minucioso entrenamiento.

LA COMPETENCIA

El campeonato a realizarse el fin de semana venidero reunirá a 150 participantes que representarán a una docena de países, lo que de por sí señala la importancia del evento.

Las anteriores ediciones de este torneo se realizaron en Brasil (1973), Perú (1974) y Canadá (1978); la Argentina ocupó el 5º lugar por equipos en la primera edición; la segunda posición también por equipos en Lima y el título de campeón individual por intermedio de Juan Carlos Landaburu en la competencia realizada en Montreal, Canadá.

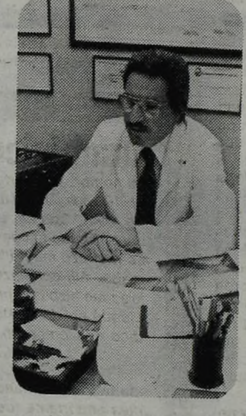
En esta oportunidad, el equipo argentino estará integrado por tres mujeres y siete varones. Además de las chicas ya mencionadas representarán a nuestro país José García Maañón, Sergio Ulloa, Juan Carlos Landaburu, Marcelo Adrián Campanella, Ricardo López Correa, Ramón González y Alberto Carlos Faes.

Cabe señalar, por último, que es ésta la primera ocasión en que la Argentina es sede de un torneo de esta naturaleza, lo que implica un compromiso adicional para las tres muchachas que, junto con los siete varones, defenderán los colores nacionales en esta puja deportiva y amateur.

Drogadictos: del Vicio a la Recuperación

Tolerancia, compañerismo, apoyo institucional: los tres elementos sobre los que opera el CE.NA.RE.SO. para la recuperación de drogadictos, un problema que si bien no tiene magnitud importante en nuestro país, no deja por ello de ser atendido por las autoridades.

En todo el mundo aumenta, en forma alarmante, el tráfico y consumo ilegal de drogas y alucinógenos. En nuestro país el problema no tiene dimensiones inquietantes, pero es motivo de preocupación el extensivo uso de sicofármacos. La adicción, inducida o provocada por vía medicinal, la influencia de la problemática familiar y en ocasiones la ignorancia del riesgo que se corre, son los motivos que con mayor frecuencia concurren a la aparición del vicio. El Centro Nacional de Reeducación Social cuenta con todos los medios —materiales, técnicos y científicos— para obtener la recuperación de los drogadictos y lograr su reubicación social.



Carlos Norberto Cagliotti, director del Centro Nacional de Recuperación Social, durante la entrevista periodística. Amplia información sobre un tema urticante y de múltiples ramificaciones.



En el Centro Nacional de Rehabilitación Social los internos realizan diversas actividades, como parte de un programa muy amplio de reinserción en el medio social.

El problema de la drogadicción y de la recuperación de los adictos fue el tema de una entrevista mantenida con el doctor Carlos Norberto Cagliotti, director del Centro Nacional de Reeducación Social. Este reportaje ha contado con la inestimable y valiente colaboración de los internados, cuyo anonimato hemos respetado, fieles a los objetivos de la institución.

—¿Cómo funciona el Centro Nacional de Reeducación Social?

—El centro es una institución abierta. Esto quiere decir que no hay medidas especiales de seguridad ni de contención. La estrategia de su funcionamiento está basada en la voluntad del paciente, en su intención manifiesta de romper con una situación de dependencia.

—¿Cómo se produce el ingreso o admisión?

—Luego de una entrevista personal, el presunto enfermo es derivado a lo que llamamos la etapa de "admisión". Supone la realización de una reunión con o sin su familia, en la que es asistido por un equipo profesional multidisciplinario. Se realiza un estudio diagnóstico que dura de una semana a diez días. Por último, el interesado conoce los resultados de exámenes, que abarcan la problemática síquica, social, jurídica y clínica del caso. Se le indica, en ese momento, el tratamiento correspondiente.

—¿Puede darnos una definición precisa de lo que es un drogadicto?

—Es la persona que padece de un estado de dependencia, síquica y físicamente, con relación a una droga o sustancia. Esa dependencia es constante y creciente, por lo que obliga al adicto a incrementar la dosis para conseguir los mismos efectos iniciales. Por ello se presenta un estado de compulsión irresistible, para conseguirla por todos los medios, lo que conduce, progresivamente, a la pérdida de la voluntad, el deterioro de la personalidad y eventualmente, al delito.

LA EDAD DIFICIL

El consenso social establece que los jóvenes son más proclives a las drogas que los adultos. **¿Qué hay de cierto en eso?**

—En base a nuestra experiencia puedo decirle que el problema de la adicción es visto con mayor "dramaticidad" en el caso de los jóvenes, porque entre los adultos se lo encubre o disimula con mayor facilidad.

—En nuestro país no es, afortunadamente, frecuente el uso de drogas o sustancias alucinógenas. ¿Cuál es, entonces, el mayor problema que se registra entre nosotros?

—A partir del momento en que se puso en funcionamiento una clínica para adultos se movilizó una demanda de personas de 30, 35 ó 40 años, esto permitió detectar las consecuencias de adicciones motivadas por prescripciones médicas o automedicación.

—¿De qué manera se registran esas adicciones?

—Generalmente las prescripciones médicas responden a necesidades orgánicas y sicológicas de las personas. Lo que nunca se sabe es cuándo para corregir una situación de disfuncionamiento, la persona se compromete en un problema de adicción.

LA DROGADICCION LEGALIZADA

—Eso hace pensar que, más allá del consumo ilegal de drogas, el verdadero problema reside en el consumo legalizado de algunos sicofármacos.

—Efectivamente. En el mundo que habitamos hay muchísimas personas que consumen indebidamente drogas o hacen abuso de ellas, sin que necesariamente se trate de verdaderos estados de drogadicción, por lo que tanto la prevención como el tratamiento se hacen particularmente difíciles.

—Eso hace necesario, parece, reformular la concepción social del problema de la drogadicción.

—Exacto. El fenómeno está condicionado por la gran oferta y la consiguiente demanda de crecientes cantidades de drogas naturales o sintéticas. Esta es una tendencia mundial. En nuestra sociedad prácticamente no hay caso o situación conflictiva —separación matrimonial, abandono, soledad, crisis afectiva, impotencia sexual, etcétera— que no se trate de solucionar con "una pastilla salvadora".

—¿Cuál es su conclusión?

—Esta situación debe ser observada objetivamente, sin reacciones emocionales o moralistas. El uso indebido de sustancias químicas, el crecimiento de las ventas de sicofármacos y la poderosa y hasta ahora inmodificable actividad criminal del tráfico ilícito de drogas, pueden conducir a situaciones imprevisibles, que modifiquen nuestras pautas de vida y condicionen las actitudes y aun el pensamiento de la gente sobre este tema.

LA INTOLERANCIA FAMILIAR

—Volvemos al tema de la juventud y la drogadicción, para preguntar en qué marco familiar se ha desenvuelto el adicto y si desde allí se hace posible su recuperación.

—Nosotros hemos realizado un estudio en mil familias, cuyos hijos hacían uso indebido de drogas o eran ya declaradamente drogadictos, que fueron atendidos en el CE.NA.RE.SO. Estas investigaciones permitieron detectar dos constantes alarmantes: por un lado, una modalidad adictiva en el seno del grupo familiar, expresada en el uso indebido de tranquilizantes o anorexígenos por parte de la madre y el uso o abuso del alcohol por parte del padre, con el eventual consumo de otras sustancias o sicofármacos en otros integrantes del grupo; por otro lado, se comprobaron en esos ambientes tendencias autodestructivas muy pronunciadas, expresadas por medio de agresiones dentro del grupo familiar, tentativas o suicidios consumados.

—Es decir que en la generalidad o al menos, en la mayoría de los casos, los grupos familiares han propiciado la adicción del joven...

—En el primer aspecto que le mencioné aparece el extensivo uso en esas familias, de algunas sustancias que, como el alcohol, son aceptadas socialmente. Esto hace un círculo vicioso en torno del joven, porque en esas condiciones no recibe apoyo, estímulos, comprensión o ayuda para evitar la adicción.

—En ese sentido, la situación del adicto joven es más delicada y compleja que la del adulto.

—Sí. Porque lo más importante, desde nuestro punto de vista, es el criterio y la actitud que se adopta frente al mismo hecho. Si una madre toma tres comprimidos tranquilizantes, diariamente, en forma sistemática durante años para mitigar su ansiedad y poder desempeñarse socialmente, nadie se permitiría señalarle que está padeciendo una particular adhesión, una forma de drogadicción. En cambio si un joven, en una etapa crítica y a veces dolorosa como es la adolescencia, toma alguna sustancia con intento curativo, es probable que alarme a sus padres o educadores, de una manera tal que aumente su problemática.

—En consecuencia, la familia ocupa un importante lugar en los planes de recuperación realizados por el CE.NA.RE.SO.

—Nuestra tarea está volcada con el mayor énfasis al estudio de las relaciones familiares, pues muchos de los jóvenes que hemos atendido han comenzado a usar drogas o sicofármacos en sus propios contextos familiares, a veces "robando" los medicamentos a sus madres, que usan estimulantes o depresores del sistema nervioso central.



La vida sana y al aire libre, matizada con prácticas deportivas, constituye aspectos fundamentales para la tarea de recuperación a la que concurren profesionales de diversas disciplinas.



El popular metegol en una reunión de jóvenes internados en CE.NA.RE.SO. La faz terapeútica incluye la rehabilitación física y síquica. El juego, como elemento de socialización y esparcimiento, es uno de los recursos que se instrumentan.



EL HOGAR AUSENTE

El Centro Nacional de Reeducación Social funciona en Combate de los Pozos 2133 de Capital Federal. El edificio, de líneas modernas y sobrias, alberga instalaciones para los internados (separados por sexo y por grupos de edades), oficinas administrativas, dependencias para la atención médica y salas dedicadas a la educación, el esparcimiento y la práctica deportiva.

Caminos arbolados, bancos, anchas aceras embaldosadas, prestan en el interior un clima apacible y protector. El funcionamiento de la institución está dedicado a la recuperación de los adictos, quienes son tratados como enfermos y no, como si fuesen delincuentes o marginados sociales.

Más allá de los muros protectores del Centro, una realidad confusa y cambiante acecha a la humanidad: el tráfico de drogas, la escalada de la violencia y el deterioro de los valores fundamentales del hombre, son los tres factores que con mayor peso gravitan contra su desarrollo.

UN MUNDO MEJOR

El paraíso —ilusorio, breve, resquebradizo— de las drogas, es un refugio al que muchos se adhieren, más por imprevisión o necesidad, que por vocación delictiva. ¿Qué ofrecen las drogas? un momentáneo estado de euforia. Algunos sienten que "flotan", otros, que se han liberado del peso del cuerpo (y de las inhibiciones consiguientes), aquéllos, que olvidaron dolores, pesares y conflictos. Todos, en suma, que pertenecen a una vida menos dura y exigente que la real.

En esa búsqueda hay más de inocencia y debilidad que de pecado.

Las elásticas y móviles estructuras culturales del mundo también tienen que decir respecto de las drogas y su consumo. En algunos países de Oriente, está permitido y tolerado el consumo de opio y otros estupefacientes y en cambio se prohibe la adicción al tabaco y el alcohol.

En muchos países de América latina se fomenta el "masticar" hojas de coca (como sucede en Perú y Bolivia), pero constituye un delito destilar el clorhidrato de cocaína.

Ambos casos sirven para señalar que las fronteras que separan lo lícito de lo ilícito son muy tenues. A esa debilidad contribuye, de modo dramático, la existencia de drogas que, como el Pervitin, Mantrax y otros, sirven de modo efectivo para calmar el dolor y la angustia, pero que consumidos fuera del marco de la prescripción médica se convierten en signos de adicción.

EL PROBLEMA TOTAL

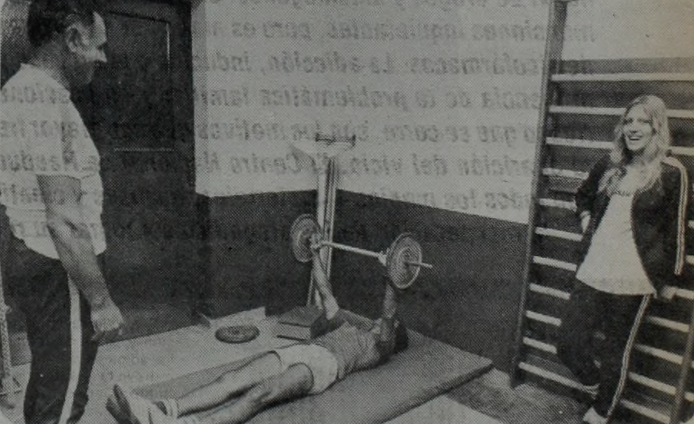
La problemática total de la drogadicción abarca entonces, tanto una ética médica (el control de la medicación que se expende), una filosofía de vida familiar (donde no se abuse o se incite al consumo de drogas y sicofármacos) y un sistema de tratamiento a nivel físico, síquico, jurídico y social (como el que en nuestro país cumple el CE.NA.RE.SO.) de los afectados, para que se produzca la erradicación o al menos, el mejor control sobre este problema, quizá uno de los más agudos y complejos que afecta al mundo civilizado.

Dramáticos Testimonios

Mi nombre es Marta, soy casada y tengo una nena de 10 años. Trabajaba como maestra en Trelew, donde vivía. Comencé tomando analgésicos hace 8 años. No me di cuenta de que era adicta hasta que se me hizo muy difícil conseguir las gotas que tomaba. Allí comenzó mi desesperación. Un neurólogo me hizo comprender que era drogadicta.
Llegué al CE.NA.RE.SO. por intermedio de un médico de Comodoro Rivadavia que me conectó con el centro para realizar el tratamiento.
Hace 20 días estuve en mi casa. Descubrí un montón de cosas cuando regresé a mi hogar, el hecho más importante fue el asumir que era drogadicta.
A mi marido aún le cuesta darse cuenta de mi problema y no soporta mi internación. Sé que es necesaria mi estada y recuperación en el CE.NA.RE.SO.
Mi tratamiento puede ser largo pero no debo pensar en el tiempo, como nos explicaron aquí, sino en tomar conciencia de mi situación y lograr la total recuperación para mi bien y el de toda la gente que quiero.

•

Me llamo Ricardo Daniel, hace 15 meses que estoy en el CE.NA.RE.SO. Comencé a consumir drogas, para liberarme de mi problema familiar, el de la muerte de mi padre, a los 13 años, a los 16 mostré los primeros síntomas del drogadicto.
Estoy próximo a salir bajo causa judicial. Me siento muy bien y con deseos de reintegrarme a la sociedad, sin ningún tipo de resentimiento.
En estos momentos me siento muy amigo de mi madre y eso me ayuda mucho. Estoy esperando la llegada de mi hermano de las Termas de Río Hondo, en Santiago del Estero, para retirarme. El juez será informado mensualmente de mi conducta y continuaré asistiendo a los consultorios externos del centro, que apoyarán el tratamiento realizado aquí dentro.



Bajo control médico y especializado, se cumplen las etapas de recuperación, que incluyen el cuidado y desarrollo de la capacidad corporal. De ahí la importancia del deporte.



Todo un símbolo: de espaldas al pasado y de cara al porvenir. El CE.NA.RE.SO. cumple una importante labor social. Los drogadictos se recuperan y vuelven a la vida.



vestido en jersey de seda, de línea suelta, color violeta con bolsillos laterales luce Graciela. Hebilla plástica al tono con el cinturón. Las hombreras en matelassé. Abotonado hasta la cintura, tajo lateral. Verónica, vestido de línea recta, de jersey de seda azul petróleo, con hombreras y cuello "mao". Media pechera y mangas en violeta.





El vestido de Verónica es estilo "retro" detalles de hombreras y hebilla plástica tido en línea chemise color violeta con e Cuello camisa pequeño con lazo. Cinturó

En Graciela, vestido de jersey de lana color azul petróleo sin cuello, abotonado y tajo central en la pollera. Detalle de hombreras con tablitas que se repiten en la espalda. Para Verónica, chemise en bordó con estampado en beige y celeste. Cinturón ancho, hombreras y cuello "mao" drapeado. Inés Riccur.



SOBRIEDAD Y EL
LINEA DE VESTID

Diseños de Beatriz Secco para Paprika - Warnes 87
Bijouterie: Fahoma, Libertad 1169
Inés Ricur, Malabia 1077
Zapatos: Di Raúl Soler 4757

FOTO TA

Graciela lleva vestido de ana pado de hojas en violeta, celeste lla en el cuello, abotonado cos nes en la manga ranglan. Bolsillo misma tela. Verónica, vestido de nea militar. Cuello "mao" y tabla con cinturón en la misma tela. De telassé y pequeñas charreteras



...o" en lanilla azul, con cuello camisa pequeño, ...tica en el cinturón de tela. Para Graciela, ves... ...n estampado de flores en negro, beige y rosa. ...urón y bolsillos laterales. Vestidos de B. Secco.



Graciela luce un vestido chemise en jersey de seda color violeta con estampado en beige. Detalle de hombreras, bolsillos laterales y cinturón. Verónica lleva un vestido en jersey de lana color ciclamen con escote en "V", detalle de hombreras y tablas sobre las mismas. Abotonado al costado y cinturón. Vestidos de Beatriz Secco.



Vestido de línea chemise mostaza luce Graciela, con estampado rosa y beige. Bolsillos laterales, cinturón y cuello camisa. Detalle de hombreras con alforzas. En Verónica, vestido de línea chemise color mostaza abotonado hasta la cintura. Detalle de hebilla plástica en el cinturón de tela. Vestidos son de Beatriz Secco.

...ELEGANCIA EN LA ...TIDOS PARA OTOÑO

...E TAPA

...ana color bordó, con estam-...leste y beige. Detalle de tiri-... costado con hilera de boto-...lsillo lateral y cinturón, en la ...o de fibrana ciclamen de li-...abla central hasta la cintura, ... Detalle de hombreras ma-...eras con badón. B. Secco.

Producción:
Graciela Zito
Asistente de Producción:
María Elena García

MINIMOLDES ★ TEJIDOS

★ ACCESORIOS ★



PULOVER EN FANTASIA, SIN MANGAS

MATERIALES: agujas Nº 3 y 3½.

PUNTOS EMPLEADOS: Canelón 1/1 - Punto fantasía multicolor (número divisible por cuatro - punto liso).

1ª hilera: lila, sobre el revés del trabajo, tejer 1 hilera derecho.

2ª hilera: violeta, 1 punto sin tejer, 3 puntos derecho, 1 punto deslizado a la izquierda, repetir toda la hilera, 1 punto sin tejer.

3ª hilera: negro, 1 punto sin tejer, hilo hacia nuestro lado, 1 punto deslizado a la izquierda (el mismo de la hilera precedente), pasar el que está atrás, 3 puntos derecho, repetir la hilera, terminar con un punto sin tejer.

4ª hilera: gris, 1 punto sin tejer, 1 punto derecho, 1 punto deslizado a la izquierda, 2 puntos derecho. Repetir.

5ª hilera: gris, 1 punto sin tejer, 2 puntos derecho, el hilo hacia nuestro lado, 1 punto deslizado (lo mismo que la última vuelta anterior), 1 punto derecho, repetir toda la hilera, terminar con un punto sin tejer.

6ª y 7ª hilera: lila, como la 1ª y 2ª hilera.

8ª y 9ª hilera: violeta, como la 4ª y la 5ª hilera.

10ª y 11ª hilera: gris, como la 2ª y 3ª hilera.

12ª y 13ª hilera: lila, como la 4ª y 5ª hilera.

14ª hilera: tomar la 2ª hilera (25 puntos, 52 hileras, 10 cm.)

ESPALDA: Montar 98 (102-106) puntos en violeta, agujas Nº 3, tejer 3 cm. en canelón 1/1 y continuar en punto fantasía multicolor, con agujas Nº 3½. Trabajar al derecho. A 26 (28-30) cm. de alto total, formar las mangas rebajando de cada lado 5 (5-6) puntos, luego cada 2 hileras 3 puntos, 2 veces 2 puntos, 1 vez 1 punto, 72 (76-78) puntos. A 13 (14-15) cm. de alto de las mangas del medio y terminar cada lado, separadamente, rebajando del lado del escote 2 veces 2 puntos cada 2 hileras. A 16 (17-18) cm. de alto de las mangas, rebajar 1 vez los 17 (19-20) puntos restantes para el hombro.

DELANTERA: Trabajar como la espalda. A 26 (28-30) cm. de alto total, repartir el trabajo en dos y terminar cada lado por separado, rebajando para las mangas 6 (6-7) puntos, luego cada 2 hileras, 3 puntos y 2 puntos y 2 veces 1 punto simultáneamente a la 1ª disminución, rebajar del lado del escote 19 veces 1 punto cada 2 hileras. A 17 (17-18) cm. de alto de las mangas, rebajar para el hombro los 17 (19-20) puntos restantes.

ARMADO: Juntar espalda y delantera por el hombro, con el color lila y las agujas Nº 3, levantar 142 (146-150) puntos alrededor del escote. Tejer 1 hilera derecho sobre el revés y continuar en canelón 1/1 color violeta disminuyendo de cada lado del punto derecho de la punta, 1 punto todas las hileras. Después de la 4ª hilera de canelón, rebajar flexiblemente. Cerrar el 2º hombro si queremos acortar una costura, hacer esta orilla, pero sin disminuir alrededor de cada manga, levantando 94 (100-106), hacer los canelones.

CONJUNTO PARA NIÑA CON MOTIVO JACQUARD

Talles 8 (10-12 años)

MATERIALES: aguja nº 2 ½ y 5 botones.

PUNTOS EMPLEADOS: Canelón 1/1 - jersey derecho (27 puntos - 40 hileras - 10 cm.) jacquard: seguir la guarda, las líneas indicadas por el signo o son bordadas sobre el final del trabajo, lo mismo que las flores. Para realizar el motivo tomar un ovillo oscuro y 2 claros.

SUETER ESPALDA: Montar 98 (104-110) puntos claros, con agujas nº 2 ½. Tejer 7 cm. en punto canelón 1/1 y continuar jersey derecho con agujas nº 3. A 26 (28-31) cm. de alto total formar las mangas, y rebajar de cada lado, cada 2 hileras, 2 veces 3 puntos, 2 veces 4 (4-5) veces 1 punto, 74 (80-84) puntos. A 14 (15-16) cm. de alto de las mangas, rebajar de cada lado para los hombros 4 veces, 5 puntos, 2 veces 6 puntos, 2 veces 5 puntos, 4 veces 1 punto cada 2 hileras, rebajar los 34 (36-38) puntos restantes.

DELANTERA: Trabajar como en la espalda, pero a 12 (13-14) cm. de alto total comenzar el motivo jacquard 30 (32-34) puntos del borde izquierdo. Para las mangas rebajar como en la espalda. A 9 (10-11) cm. de alto de mangas, formar el escote rebajando los 14 (15-16) puntos del medio y terminar cada lado separadamente, rebajando del lado del escote cada 2 hileras 3 puntos 2 veces, 2 puntos y 3 veces 1 punto. A 15 (16-17) cm. de alto de la manga, rebajar para el hombro como en la espalda.

MANGAS: Montar 52 (56-62) puntos, trabajar como en la espalda. A 9 (10-11) cm. de alto total, aumentar de cada lado 14 veces 1 punto, alternando los aumentos cada 1 y medio y dos cm. 80 (84-90) puntos. A 33 (36-39) cm. de alto total rebajar de cada lado para la parte redondeada cada 2 hileras, 3 puntos, 2 puntos, luego 18 (20-22) veces de un punto a 3 puntos desde los bordes y una vez 3 (3-4) puntos, rebajar los 18 puntos restantes.

ARMADO: Juntar la espalda y la delantera por un hombro, levantar 90 (94-98), puntos alrededor del escote, agujas nº 2 ½ y tejer 2 cm. en canelones 1/1, rebajar flexiblemente. Cerrar el 2º hombro y los costados. Cerrar las mangas y montarlas. Bordar las flores y las líneas claras del árbol.

CARDIGAN: Se teje en oscuro.

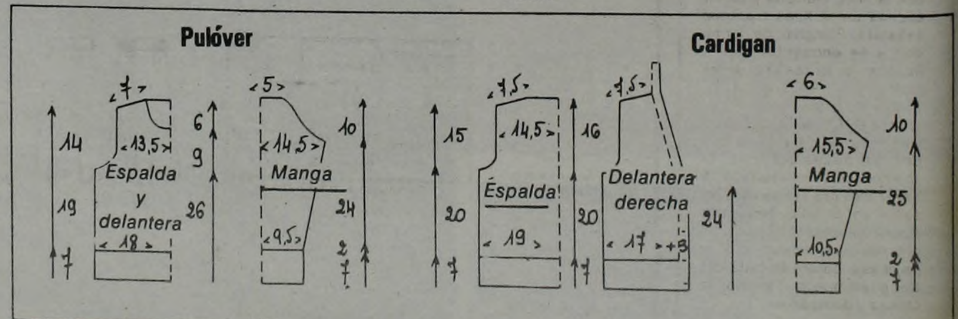
ESPALDA: Montar 102 (108-114) puntos. Trabajar exactamente como el pulóver, tejiendo 1 cm. de más ante las disminuciones de las mangas que serán los mismos 78 (84-88) puntos. A 15 (16-17) cm. de alto de las mangas, rebajar de cada lado para los hombros 3 veces 7 puntos (2 veces 8 puntos y 7 puntos -9 puntos- 2 veces 8 puntos) cada 2 hileras, rebajar los 36 (37-38) puntos restantes.

DELANTERA IZQUIERDA: Montar 60 (63-67) puntos, trabajar como la espalda pero comenzando el jersey derecho, dejar en suspenso los 14 puntos de la izquierda para la orilla y tejer solamente sobre los 46 (49-53) puntos de la derecha, agregando 1 punto a la izquierda del lado de la orilla para la costura de ésta. A 24 (26-28) cm. de alto total, formar el cuello disminuyendo a la izquierda 2 puntos del borde 14 (15-16) veces 1 punto cada 4 hileras. Simultáneamente a 27 (29-31) cm. de alto total formar las mangas a la derecha, como en la espalda. A 16 (17-18) cm. de alto de las mangas, rebajar para el hombro como en la espalda.

ORILLA: Retomar los 14 puntos en suspenso, agregar 1 punto a la derecha para la costura y tejer en canelones 1/1 con agujas nº 2 ½ el largo necesario para bordear la delantera y el semiescote de la espalda, hacerlo al mismo tiempo y dejarlo en suspenso. Hacer la delantera derecha igual, pero con los ojales de 2 a 7 puntos del borde, para un ojal, tejer 2 puntos juntos, dejar caer 2 puntos juntos. Hacer el 1er. ojal a un cm. y medio y los otros espaciados 5,5 (6-6 y medio) cm.

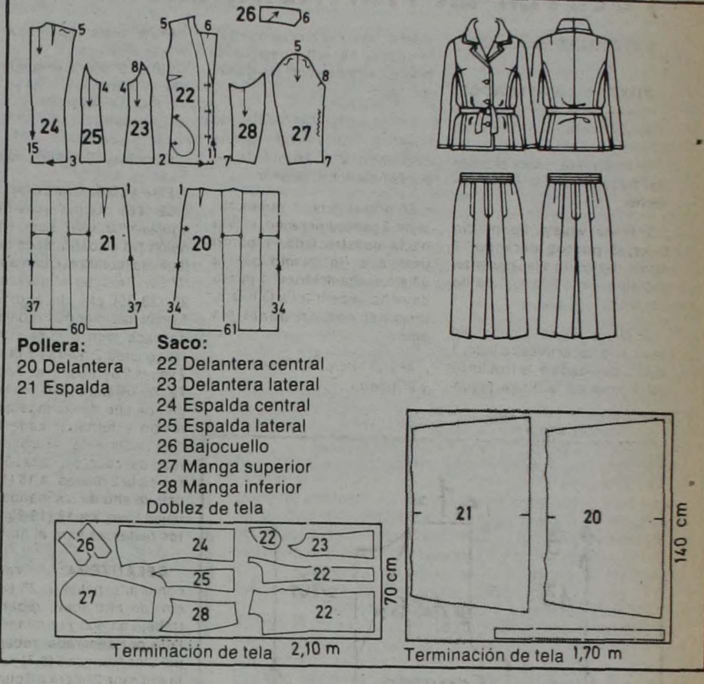
MANGAS: Montar 56 (60-66) puntos, trabajar exactamente igual que en las mangas del pulóver con un cm. de más antes del borde redondeado 84 (88-94), puntos. Después de esto, rebajar los 32 puntos restantes.

ARMADO: Juntar espalda y delantera, reunir los bordes (después de haberlos cosido) y hacerlos coincidir con el medio del escote de la espalda, cerrar las mangas y montarla, coser los botones.









PARA COMBINAR, FALDA Y SACON

Modelo 44 - para busto 122 cms - largo de falda 76 cms

Material:

Para la falda 1,70 m x 1,40 m de ancho.

Para el saco 2,10 m x 1,40 m de ancho.

Forro 2,50 m x 1,40 m de ancho.

Cierre relámpago de 22 cms

Hombreras y entretela de viseline para planchar.

Cortar la medida. La cintura para pollera de 1,09 m, de los cuales 3 cms se superponen, 6 cms de ancho (ancho terminado 3 cms) más agregado para costura.

Poner atención al cortar: pollera: antes de cortar el forro de la pollera, doblar las tablas en el molde de papel. Saco: las vistas delanteras están dibujadas. Cortar el cuello igual al bajocuello, agregando un poco en los bordes. Las bolsitas para los bolsillos según indicación cada una 2 veces de tela y forro. Cortar el forro de acuerdo con el molde, sin las vistas.

CONFECCION - Pollera: Hilvanar las tablas de acuerdo con la línea indicada y cerrar encima de la línea traversal señalada. Planchar de forma que x se encuentre con *. Pespuntear las costuras de las tablas. Coser las costuras laterales y pinzas, teniendo en cuenta el tajo de la izquierda. Pegar el cierre relámpago. Unir las piezas del forro. El sobrante de éste, resultado de haber cerrado las tablas, repartir en el talle, haciendo pinzas. Hilvanar el forro contra el borde superior y dobladillar en el tajo contra la cinta del cierre relámpago. Terminar la cintura y dobladillar.

CONFECCION - Saco: Planchar a las delanteras de adelante y del medio la entretela. Pegar las vistas a los bordes delanteros del lado derecho hasta el comienzo del cuello (Nº 6). Coser las pinzas y costuras delanteras, dejando abiertas las aperturas para bolsillo. Las bolsitas del forro se pegan a la apertura posterior. Pespuntear las costuras pero no los bolsillos. Cerrar las bolsitas. Coser la costura central posterior y las laterales. Cerrar las pinzas y hombros. Doblar el cuello sobre la entretela y pegar el bajocuello al escote. Abrir las costuras hasta la costura de los hombros con la plancha. Doblar el cuello y la vista superior, pegando a mano. En la espalda, coser el cuello contra la costura del bajocuello. Dobladillar y coser los bordes inferiores de la vista sobre el dobladillo. Pespuntear el borde del dobladillo, el cuello y los bordes delanteros. Coser las mangas, dobladillar y colocarlas. Aplicar las hombreras. Confeccionar el forro, colocar también las mangas del forro. Dobladillar el forro. Hacer los ojales.

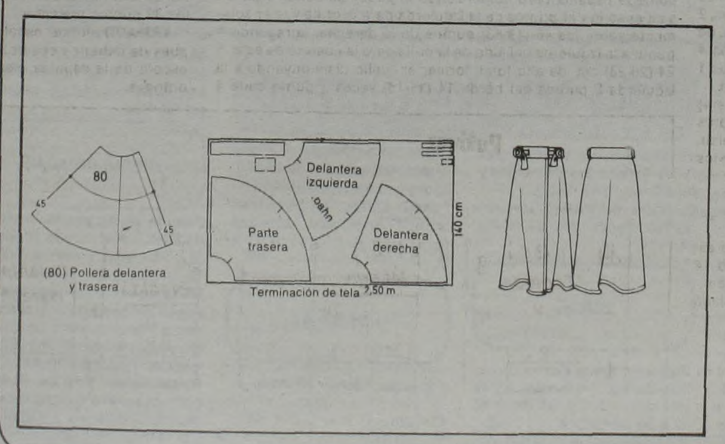
Amplia Pollera de Corte Acampanado

Material: 2,50 mts de tela de 140 cms de ancho, entretela de viseline para planchar. Largo de pollera 78 cms para 102 cms de cadera.

CONFECCION: Cortar a la medida. La cintura de 95 cms de largo y 12 cms de ancho (ancho terminado: 6 cms). 2 pasacintas de 5 cms de largo y 5 cms de ancho (ancho terminado: 2,5 cms), 2 cintas de 30 cms de largo y 4 cms de ancho (ancho terminado: 2 cms).

Prestar atención al cortar: en primer lugar alargar la línea de la pollera, a partir de la línea auxiliar indicada, en forma pareja. Cortar dos piezas delanteras de acuerdo con el molde total. Luego cortar la parte delantera del molde (hasta el doblez de la tela) y cortar la parte trasera de la pollera en el doble del ancho (ver plano de corte).

Costura: Cerrar las costuras. Doblar la guarnición adosada a la parte delantera con la plancha. Planchar la entretela al reverso de la cintura y pegar ésta del lado derecho contra el borde superior de la pollera, doblar (lado derecho hacia adentro) y pespuntear en los bordes delanteros. Al mismo tiempo agarrar siempre en el medio una de las cintas dobladas. Doblar la cintura y dobladillar contra la costura. Pespuntear alrededor. Doblar las tiras para pasacintas, hacer dos anillos de cada una y coser de adentro sobre la cintura. A 2 cms delante del pasacinta derecho hacer un ojal. Hacer el dobladillo, pespunteándolo en forma angosta. Antes de hacer esto último, dejar colgada la pollera durante algunos días. Doblar las guarniciones delanteras, colocar sobre el dobladillo y coser.





EL CUENTO ELEGIDO PARA USTED

LA NOCHE DE SHILOH

Ray Bradbury

EN la noche de abril, más de una vez, los capullos caían de los árboles de la huerta y golpeaban apenas la piel del tambor. A medianoche un durazno endurecido que había quedado milagrosamente en una rama todo el invierno, fue rozado por un pájaro, cayó rápido e invisible, golpeó una vez, como un pánico, y el niño se sobresaltó, incorporándose. Escuchó en el silencio el sonido de su corazón que se alejaba en un redoble, se alejaba, y al fin se le iba de los oídos y se le instalaba otra vez en el pecho.

Luego, el niño volcó el tambor de costado, de modo que la redonda cara lunar lo miraba de frente cada vez que él abría los ojos.

La cara del niño, alerta o en descanso, era solemne. Era en verdad un tiempo solemne y una noche solemne para un muchacho que acababa de cumplir catorce años y estaba ahora en el campo de duraznos cerca del Arroyo del Búho no lejos de la iglesia de Shiloh.

—...Treinta y uno, treinta y dos, treinta y tres...

Ya no veía nada, y dejó de contar.

Más allá de las treinta y tres sombras familiares, cuarenta mil hombres, agotados por una nerviosa expectación, incapaces de dormir a causa de unos románticos sueños de batallas todavía no libradas, yacían desordenadamente tendidos de costado y vestidos de uniforme. Dos kilómetros más lejos, otro ejército estaba esparcido aquí y allá, volviéndose lentamente, unidos por el pensamiento de lo que harían cuando llegara la hora: un salto, un aullido, una estrategia que era un arrojo ciego, una protección y una bendición propias de una juventud inexperimentada.

De cuando en cuando el niño oía la llegada de un viento vasto que movía apenas el aire. Pero el niño sabía qué era eso: el ejército aquí, el ejército allá, susurrándose a sí mismo en la sombra.

Algunos hombres hablaban con otros, otros murmuraban entredientes, y todo parecía tranquilo como si un elemento natural subiera del sur o del norte con el movimiento de la tierra hacia el alba.

El niño solo podía adivinar lo que los hombres murmuraban, y lo que él adivinaba era esto: "yo, soy el único, soy el único entre todos que no va a morir. Saldré con vida. Iré a casa. Tocará la banda. Y estaré allí para oírla.

Sí, pensó el muchacho, está bien para ellos, tanto pueden dar como recibir".

Pues junto a los huesos tendidos de los hombres jóvenes, cosechados de noche y agavillados alrededor de las hogueras, estaban los huesos de acero de los rifles, esparcidos de un modo semejante, las bayonetas clavadas como relámpagos eternos, perdidos en la hierba de la huerta.

—Yo, pensó el muchacho, tengo solo un tambor, y dos palillos para golpearlo, y ninguna protección.

No había un muchacho-hombre esta noche en el campo que no tuviera alguna protección asegurada o esculpida por él mismo mientras se encaminaba al primer ataque, una protección compuesta por una remota pero no por eso menos firme y vehemente devoción familiar, un patriotismo de banderas y una inmortalidad absolutamente segura, favorecida por la piedra de toque de la pólvora, la baqueta, las granadas y el pedernal. Pero todavía sin estas últimas cosas, el niño sentía ahora que su familia se alejaba aún más en la oscuridad, como si uno de esos trenes que queman las praderas se los hubiera llevado para siempre, dejándolo con ese tambor que era peor que un juguete en la partida que se iniciaría mañana o algún día demasiado pronto.

El niño se volvió de costado. Una polilla le rozó la cara, pero era un capullo de durazno. Un capullo de durazno lo rozó apenas, pero era una polilla. Nada se mantenía. Nada tenía nombre. Nada era como había sido.

Se le ocurrió que si se quedaba muy quieto, quizá los soldados se pondrían el coraje junto con las gorras, al alba, y quizá se fueran, y la guerra con ellos, y no notarían que él se quedaba allí, pequeño, solo un juguete.

—Bueno, por Dios, ¿qué es esto? —dijo una voz.

El niño cerró los ojos, ocultándose dentro de sí mismo, pero era demasiado tarde. Alguien, que había venido desde las sombras, estaba allí ahora, de pie, al lado.

—Bueno —dijo la voz, tranquila— he aquí un soldado que llora antes de la batalla. Bueno. Continúa. No tendrás tiempo cuando todo empiece.

Y la voz iba a moverse cuando el muchacho, sorprendido, tocó el tambor con el codo. El hombre de allá arriba, oyendo esto, se detuvo. El muchacho alcanzaba a sentir los ojos del hombre que ahora se inclinaba lentamente. Una mano descendió quizá de la noche, pues se oyó el roce de unas uñas, y el aliento del hombre aireó la cara del niño.

—Caramba, es el tambor, ¿verdad?

El muchacho asintió con un movimiento de cabeza, aunque no sabía si el otro podía verlo.

—Señor, ¿es usted? —dijo.

—Me parece que sí.

El hombre se inclinó todavía más y le crujieron las rodillas.

Tenía el olor de todos los padres: sudor salado, tabaco de jenjibre, caballo y botas de cuero, y la tierra por donde había caminado. Tenía muchos ojos. No, no ojos, botones de bronce que observaban al niño.

Solo podía ser, y era, el general.

—¿Cómo te llamas, muchacho?, —preguntó el general.

—Joby —murmuró el muchacho, y se movió como para ponerse de pie.

—Está bien, Joby, quédate ahí. —Una mano le apretó levemente el pecho, y el muchacho se tranquilizó. —¿Cuánto tiempo has estado con nosotros, Joby?

—Tres semanas, señor.

—¿Te escapaste de casa o te enganchaste legítimamente, muchacho?

Silencio.

—Una pregunta tonta —dijo el general—. ¿Todavía no te afeitas, muchacho? Una pregunta todavía más tonta. Ahí está tu mejilla, y acaba de caer de ese árbol de arriba. Y los otros no son mucho mayores. Inexpertos, condenadamente inexpertos todos vosotros. ¿Estás preparado para mañana o para pasado mañana, Joby?

—Creo que sí, señor.

—Si quieres llorar un poco más, adelante. Hice lo mismo anoche.

—¿Usted, señor?

—La pura verdad. Pensaba en lo que nos espera. Los dos bandos creen que el otro bando se rendirá, y pronto, y que la guerra terminará en unas pocas semanas, que todos volveremos a casa. Bueno, no será así, y quizá por eso lloré.

—Sí, señor —dijo Joby.

El general debía de haber sacado un cigarro ahora, pues en la oscuridad, de pronto, se extendió el aroma del tabaco indio, apagado todavía, pero que el hombre masticaba mientras pensaba en lo que iba a decir.

—Serán días difíciles —dijo el general—. Contando ambos bandos, hay aquí esta noche unos cien mil hombres, poco más o menos, y ninguno capaz de derribar un gorrión posado en una rama, o de distinguir un poco de bosta de caballo de una granada. Nos ponemos de pie, nos desnudamos el pecho, nos presentamos como blanco, les damos las gracias y nos sentamos, esos somos nosotros, esos son ellos. Podríamos haber esperado entrenándonos cuatro meses, ellos hubieran hecho lo mismo. Pero aquí estamos, enfermos de fiebre del heno y pensando que es sed de sangre, poniendo azufre en los cañones en vez de miel como tenía que haber sido, preparados para ser héroes, preparados para seguir vivos. Y puedo verlos a todos ahí alrededor asintiendo. Está mal, muchacho, está mal cómo un hombre marcha hacia atrás por la vida. Será una doble masacre si uno de sus malhumorados generales decide que los muchachos celebran un pic-nic en nuestra hierba. El puro entusiasmo cherokee matará más inocentes que nunca hasta ahora. Hoy al mediodía, hace pocas horas, los nuestros estaban chapoteando en el Arroyo del Búho. Temo que mañana a la caída del sol, esos hombres estén otra vez en el arroyo, flotando, dejándose llevar por la marea.

El general calló y juntó unas pocas hojas y ramitas invernales en la oscuridad, como si fuera a encenderlas en cualquier momento para echar una ojeada al camino de los días próximos, cuando el sol no mostrara la cara a causa de lo que estaba ocurriendo aquí y un poco más allá.

El muchacho observó la mano que movía las hojas y abrió los labios para decir algo, pero no lo dijo. El general sintió el aliento del muchacho, y habló:

—¿Por qué te digo esto? Querías preguntármelo, ¿eh? Bueno, cuando tienes una manada de caballos salvajes, de algún modo tienes que poner orden, acostumbrarlos a las riendas. Estos muchachos, que acaban de dejar la leche, no saben lo que sé, y no lo puedo decir: hay hombres que mueren realmente, en la guerra. Cada uno es su propio ejército. Tengo que hacer un ejército de ellos. Y para eso, muchacho, te necesito a ti.

El muchacho sintió un temblor en los labios.

—Bien, muchacho —dijo el general, sereno—, eres el corazón del ejército. Piénsalo. Eres el corazón del ejército. Escucha, ahora.

Y, acostado allí, Joby escuchó.

Y el general habló.

Si él, Joby, golpeaba lentamente mañana, el corazón golpearía lentamente en los hombres. Irían quedando rezagados. Se quedarían dormidos en los campos apoyados en los mosquetes. Dormirían para siempre, después, en esos mismos campos los corazones que latían más lentamente a causa del tambor de un muchacho, y se detenían luego a causa del plomo del enemigo.

Pero si el ritmo era firme, claro, más rápido cada vez, entonces, entonces las rodillas subirían en una larga línea por las lomas, una rodilla después de otra, ¡como las olas en la costa del océano! ¿Había visto alguna vez el océano? ¿Había visto las olas que ruedan como una ordenada carga de caballería, avanzando en la arena? Bueno, eso era, eso era lo que él quería, ¡lo que ahora necesitaban! Joby era la mano derecha y la mano izquierda del general. El general daba las órdenes, pero Joby marcaba el paso.

De modo que lleva arriba la rodilla derecha y saca adelante el pie derecho y arriba la pierna izquierda y adelante el pie izquierdo. Uno después del otro en el tiempo justo, en el tiempo rápido. Mueve la sangre arriba en el cuerpo y da orgullo a la cabeza y endurece la espina dorsal y presta resolución a las mandíbulas. Enfoca el ojo y aprieta los dientes, abre las aletas de la nariz y endurece las manos, viste con una armadura de acero a todos los hombres, pues si la sangre se mueve rápidamente los hombres se sienten de acero. No tenía que perder el ritmo, nunca. ¡Largo y firme, firme y largo! Luego, aun de bala o de arma blanca, esas heridas empapadas en sangre caliente —una sangre que él, Joby, había ayudado a mover— dolerían menos. Si la sangre de los hombres no se calentaba, sería más que una carnicería, sería una pesadilla de crímenes y dolor de la que era mejor no hablar y de veras inconcebible.

El general habló y calló, dejando que se le apagara el aliento. Luego, al cabo de un rato, dijo:

—Así son las cosas, pues. ¿Lo harás, muchacho? ¿Sabes ahora que eres el general del ejército cuando el general queda a retaguardia?

El muchacho asintió en silencio.

—¿Los llevará adelante en mi nombre, muchacho?

—Sí, señor.

—Bien. Y con la voluntad de Dios, muchas noches después de esta noche, muchos años después de ahora, cuando seas tan viejo como yo y mucho más, cuanto te pregunten qué hiciste en este tiempo espantoso, tú les dirás en parte humildemente y en parte orgulloso: "Fui tambor en la batalla del Arroyo del Búho", o del río Tennessee, o quizá le den el nombre de esa iglesia. "Fui tambor de Shiloh". Señor, esto tiene un ritmo y un sonido muy adecuados para el señor Longfellow. "Fui tambor en Shiloh". ¿Quién oirá alguna vez estas palabras y no te conocerá, muchacho, o no sabrá lo que pensaste esta noche, o lo que pensarás mañana o pasado mañana cuando nos incorporemos en nuestras piernas y empecemos a movernos?

El general se puso de pie.

—Bueno, entonces, que Dios te bendiga, muchacho. Buenas noches.

—Buenas noches, señor.

Y, tabaco, bronce, bota lustrada, sudor salado y cuero, el hombre se alejó por la hierba.

Joby se quedó acostado un momento, mirando pero sin poder ver dónde había desaparecido el hombre.

Tragó saliva. Se secó los ojos. Carraspeó. Se acomodó. Luego, al fin, muy lenta y firmemente, dio vuelta el tambor para que el parche mirara el cielo.

Se acostó al lado, un brazo alrededor del tambor, sintiendo el estremecimiento, el toque, el trueno apagado mientras, todo el resto de la noche de abril en el año 1862, cerca del río Tennessee, no lejos del Arroyo del Búho, muy cerca de la iglesia llamada Shiloh, los capullos de durazno caían sobre el tambor.



GUIA DEL MINITURISMO

MUSEOS

Dirección Nacional del Antártico: Av. Angel Gallardo 470. Horario de visitas: martes, jueves y sábados de 14 a 18.

De Arte Español Enrique Larreta: Juramento 2291. Lunes a domingos de 15 a 19.30. Los jueves permanece cerrado.

Histórico de la Ciudad de Buenos Aires: Republiquetas 6309. Miércoles a domingos de 14 a 18.

De la Ciudad: Alsina 412. Lunes a Viernes de 11 a 19.

Evocativo Guillermo Enrique Hudson: Av. Hudson, a 7 km. de Florencio Varela del F.C.G.R. Sábados, domingos y feriados de 14 a 16.30.

De Cera de París: Corrientes 782. Todos los días de 9 a 24.

FERIAS

Plazoleta Santa Fe: Av. Santa Fe y Uriarte. Artesanías, libros y revistas usados. Sábados de 12 a 20, domingos de 10 a 20.

Plazoleta Vicente López: Vte. López entre Uriburu y Junín. Artesanías, sábados de 13 a 20, domingos de 10 a 20.

Pasaje Salala: Av. Rivadavia al 7000. Artesanías, sábados de 12 a 20, domingos de 10 a 20.

HOSTERIAS

Caballito Blanco: Ruta 9, kilómetro 51. Escobar.

El Cometa: Ruta 8, kilómetro 43. Del Viso.

El Cruce del Indio: Ruta 8, kilómetro 67, a 12 km. de Pilar.

Los Ranchos: Ruta 8, kilómetro 50. Pilar.

VISITAS GUIADAS

Palacio Municipal de la Ciudad de La Plata: calle 12 entre 51 y 53. Lunes a viernes de 9 a 12.

Observatorio Astronómico: Paseo del bosque en la ciudad de La Plata.

Instituto de Botánica Spegazzini: Calle 53 Nº 477, La Plata. Posee más de 40.000 ejemplares de hongos de distintas especies y regiones del mundo.



HIGIENE Y CUIDADO BUCODENTAL

Por los doctores
Héctor Finkelber y
Héctor Bergier

Desde el embarazo la futura mamá puede iniciar el cuidado de la dentición de su bebé mediante una alimentación rica en calcio y fósforo. Cuáles son y cuándo aparecen las distintas etapas, y qué cuidados observar para que tenga una buena relación con los amigos de su salud: el cepillo de dientes y el odontólogo.

La Salud de la Madre y el Niño



El punto de partida de todo trabajo que procure ilustrar sobre los cuidados para preservar la salud bucal de los niños, no puede ni debe ser el momento en que aparecen los primeros dientes.

Ya desde el embarazo la futura madre debe mantener los cuidados dietéticos en lo referente a su alimentación, que aseguren al feto los elementos necesarios, **calcio y fósforo**, que le permitan una buena formación del esmalte, que es la primera porción del diente que se forma, y esto ocurre entre las seis y ocho semanas de gestación.

Es bastante común escuchar a las señoras en los consultorios decir, refiriéndose a sus problemas de caries, que éstas comenzaron con el o los embarazos, atribuyendo a la espera del futuro hijo esta afección, pues según una muy difundida suposición el feto utiliza para su calcificación el calcio de los dientes de la madre.

Debemos pues afirmar que esto no es así en absoluto; lo que ocurre es que durante la gestación se producen modificaciones humorales que se manifiestan en la cavidad oral con la aparición de encías inflamadas y/o sangrantes (gingivitis) que al no ser atendidas correctamente pueden generar caries dentales. Para ello se requieren muy sencillos cuidados, en parte a cargo del odontólogo: eliminación de depósitos calcáreos sobre los dientes (sarro) profilaxis, y en gran parte a cargo de la propia interesada: **observancia de una prolija higiene dental**, por medio ya sea de un correcto cepillado, del uso de dentífrico en pasta o líquido, de un correcto masaje gingival y procurando reducir la acidez bucal con enjuagues alcalinos y por sobre todo reducir al mínimo el consumo de azúcares refinados. Naturalmente que la visita periódica (cada dos meses) al dentista debe ser de rigor.

Por último un comentario y una recomendación. No habiendo antecedentes en contra no existen razones médicas que impidan todo tipo de tratamiento odontológico a las embarazadas. Bajo ninguna circunstancia se deben hacer radiografías dentarias en los primeros 3 meses de embarazos, ni estar cerca cuando se irradie.

ETAPAS DE EVOLUCION

Ya al nacer el niño tiene en el interior de sus maxilares los embriones de sus dientes temporarios, estando las coronas formadas en su casi totalidad. La dentadura temporaria tiene un total de veinte piezas así distribuidas: diez en el maxilar superior, dos incisivos centrales, dos incisivos laterales, un canino, y dos molares; lo mismo para el maxilar inferior.

Los primeros dientes en aparecer por lo general son incisivos centrales inferiores, aproximadamente a los seis meses de edad, podemos tomar como criterio general esta tabla:

Inferiores	Temporarios	Permanentes
Incisivo central	6 meses	6 años
Incisivo lateral	7 meses	7 años
Primer molar	12 meses	10 años
Segundo molar	20 meses	11 años
Canino	16 meses	9 años y medio
Superiores		
Incisivo central	7 meses y medio	7 años y medio
Incisivo lateral	9 meses	8 años
Primer molar	14 meses	10 años
Segundo molar	24 meses	11 años y medio
Canino	18 meses	11 años y medio

Estas cifras tienen valor estadístico general, las variaciones en más o en menos, no (dentro de ciertos términos) deben preocupar mayormente.

La aparición de dientes es un proceso natural y por lo tanto no debe ser causa de trastornos para el niño, no obstante en algunos casos puede aparecer, irritabilidad, temperatura, diarrea, etcétera, de escasa gravedad.

Cuando ha completado su dentición y está en condiciones de realizar una alimentación variada en calidad y cantidad, el niño debe entrar en contacto con dos amigos muy importantes para su salud: **su dentista y su cepillo dental.**

A esta edad la criatura debe comenzar sus visitas al consultorio dental; esto le permite una temprana familiarización tanto con el odontólogo como con el ámbito de trabajo de éste, su equipo y su instrumental, que le deben ser presentados y explicados con sencillez pero verazmente.

RELACION NIÑO-ODONTOLOGO

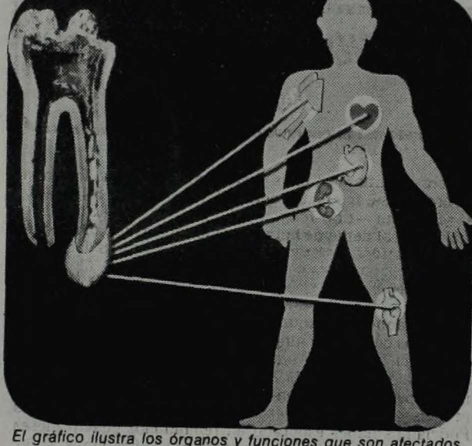
El iniciar de esta manera la relación niño-odontólogo-consultorio, sin estar preocupados por la existencia de caries (que obliguen a urgencias y molestias prematuras) permitirá temores y angustias (nadie teme lo que conoce), creando de esta manera una actitud positiva hacia los futuros tratamientos, realizados en la medida de lo posible por dentistas especializados en infantes (odontopediatras).

Naturalmente esta relación paciente-profesional se verá facilitada por una actitud inteligente de los padres que deben encaminar al hijo, planteando las visitas como algo natural, adelantando detalles de cómo va a efectuarse su atención, no vinculando en **ninguna circunstancia el tratamiento a la idea del dolor**, y por supuesto no aceptamos ni aun en broma la fórmula de la visita al dentista como una amenaza cuando el niño no actúa como sus padres suponen debe hacerlo "**un niño obediente**".

Naturalmente la visita periódica del infante al consultorio implica su examen bucal, permitiendo descubrir las caries si las hubiera en sus estados iniciales, facilitando una rápida y sencilla cura. Así se evita el progreso de las mismas, que solo el tratamiento puede eliminar (no existe otro método), se impide que se destruyan los dientes con sus secuelas de dolor, (imposibilidad de masticar correctamente y finalmente pérdida de la pieza).

La falta de un diente significa no solo un impedimento funcional o estético sino que si se produce con bastante antelación al momento natural de su caída, permite el desplazamiento de los restantes dientes, creando de esta manera dificultades para la ubicación de los definitivos, y obliga a éstos a colocarse irregularmente, dando lugar a inconvenientes estéticos y funcionales que exigirán largos y costosos tratamientos (ortodoncia).

Por todas estas razones, los padres deben entender la necesidad de proteger, prevenir y curar los dientes temporarios desechando el criterio equivocado de no ocuparse de ellos porque "**de cualquier manera van a ser reemplazados**".



El gráfico ilustra los órganos y funciones que son afectados como consecuencia de las caries y la mala salud bucodental.

Al mismo tiempo que inicia su amistad con el dentista el niño debe comenzar a frecuentar a su otro amigo: **el cepillo dental**, que no debe reunir otra condición que la de tener tamaño adecuado para llegar a todos los rincones de la boca y que sus cerdas sean firmes. El hábito debe ser creado por el proceso natural de educación que significa la explicación de los padres con respecto a los beneficios que brinda el cepillado, a la vez se puede reforzar esta enseñanza permitiendo al niño presenciar cuando lo hagan sus padres o hermanos mayores. Esto favorece el aprendizaje por el natural espíritu imitativo de las criaturas.

Con respecto a la técnica de cepillado sugerimos la siguiente: hacia arriba en los inferiores, hacia abajo en los superiores y en superficies masticatorias con movimientos de ida y vuelta. El cepillado puede hacerse con o sin dentífrico, en caso de usarse conviene utilizar alguno de los que contiene fluor, sustancia que tiene la particularidad de endurecer la superficie del esmalte dentario, haciéndolo más resistente. Sugerimos el cepillado después de comer como el más oportuno para eliminar restos de alimentos que favorecen el proceso de caries.

Sin prescindir de lo antedicho, corresponde insistir en manifestar que el más racional y natural de los cepillados se produce con la masticación, en esta época de comodidades muchas madres utilizan licuadora para moler los alimentos ya preparados, o los someten a intenso ablandamiento por cocción, como es natural que se dé a los bebés que recién comienzan su alimentación sólida, pero persistir en esta perniciosa costumbre cuando el niño ya tiene sus dientes y está apto para la masticación, no favoreciendo este hábito natural, se los transforma en perezosos masticatorios.

LAS BUENAS COSTUMBRES

Insistimos pues en la necesidad de acostumbrar al niño a masticar, si es posible preparando los alimentos de manera tal que lo obliguen a un trabajo intenso para desmenuzarlos, produciendo un roce contra la superficie de los dientes (limpieza) y permitiendo la secreción de abundante saliva (barrido) que da un aspecto saludable a dientes y encías y pone todos los músculos que participan de tal función (labios, lengua, carrillos) en juego, generando estímulos que permiten un crecimiento armónico de los maxilares.

Entendemos que es muy importante que los padres sepan que aproximadamente a los seis años de edad, por detrás del último molar temporario, aparece una nueva pieza, el primer molar permanente, que tiene capital importancia puesto que su correcta ubicación ordena la posición definitiva de todos los demás dientes permanentes. Es una pieza que por sus características anatómicas es muy suceptible a las caries y suele ocurrir que al traer al niño a la consulta y ser informados del mal estado de esos molares se sorprenden poco gratamente al saber que son definitivos, puesto que pensaban que no lo eran por el hecho "**de haber aparecido sin que empezaran a caerse los de leche**".

Son factores importantes de formación la succión y la interposición lingual. **Succión:** puede deberse al uso prolongado de biberón, en algunos casos hasta los ocho años de edad, o el chupete a veces hasta los cinco o seis años o la succión del dedo, lápices u otros objetos.

La interposición lingual, es una posición de la lengua que se coloca entre los dientes anteriores al tragar, cosa que si bien es normal durante la lactancia en que los incisivos aún no han aparecido, deja de serlo al estar éstos presentes, impidiendo su normal contacto en el sector anterior; puede llegar a crear deformaciones permanentes que afectan al niño estética y funcionalmente pudiendo también producir dificultades fonéticas.

Naturalmente lo antedicho no es una regla fija y no todos los niños con estos hábitos necesariamente padeceran estos problemas.

Finalizaremos estos comentarios respecto de las deformaciones de los dientes y los maxilares, manifestando que nuestro criterio con respecto al momento oportuno de su tratamiento, es que no todas las lesiones requieren una atención inmediata pues el mismo crecimiento puede corregirlas espontáneamente, mientras que otras deben ser tratadas ni bien se las advierte pues pueden dar lugar a deformaciones que exigirán largos y costosos tratamientos, a veces estériles si se realizan tardiamente. En definitiva es el odontólogo quien debe decidir qué niño y cuándo debe recibir atención correctiva.

(Este artículo integra el libro "Pediatría para padres" y se publica con autorización de los editores, COLIHUE-HACHETTE).

URGENTE! ... NECESITO NOVIO! QUIERO AMIGOS! BUSCO GENTE!

Correo Sentimental
Crónica de la Mujer
Azopardo y Garay
1063 - Buenos Aires

PERSONA HONESTA

Deseo conocer a una persona honesta y agradable para llenar el vacío en que me encuentro. Soy una mujer muy sola de 55 años, soltera. Mi nombre es Damiana Figuerida. Mi dirección: Joaquín V. González 2319. Quilmes. Prov. de Buenos Aires.

SOLTERO TIMIDO

Desearía relacionarme con una dama con fines afectuosos pero muy serios. Me encuentro muy solo. Soy soltero, tengo 37 años y me desempeño como empleado. Mi nombre es César Hugo. La dirección: Casilla de Correo 58, sucursal 34 (código 1434).

NECESITA AMIGOS

Tengo 18 años y me gustaría conocer a un joven de 18 ó 20 años con buenas intenciones. Soy única hija y vivo con mis padres. Cualquier correspondencia enviar a Costa 3084, Lanús Oeste, Prov. de Buenos Aires.

BUSCA COMPAÑIA

Estoy separado legalmente hace 8 años. Tengo 42 y necesitaría la compañía de una mujer de 32 a 35 años que quisiera formar un hogar con mucho cariño. Julio Eduardo Pérez. Mariano Santa María 2484, San Justo, Buenos Aires (1754).

VIUDA MENDOCINA

Tengo 62 años, soy culta y de regular posición económica. Acabo de jubilarme y soy viuda. Desearía relacionarme con caballero viudo de similar edad que sea culto, honesto, bueno y de mi misma posición económica, con fines serios. Mi nombre es Ana Vda. de Rodríguez. Copacabana 945, Las Heras, Prov. de Mendoza (5539).

ESCORPIANO SOLITARIO

Soy del signo de Escorpio y estoy muy solo y triste. Quisiera mantener correspondencia con amigos de mi mismo signo para establecer una duradera amistad. I. Sánchez. Poste Restante, Sucursal 39. (1439). Capital Federal.

DESOLADA MUJER

Soy una mujer viuda, tengo 69 años, me encuentro sola y triste. Hace pocos meses mi compañero me abandonó y no sé qué hacer de mis días. Me gustaría cartearme con alguna persona que tenga intenciones de ayudarme a salir de este trance. Ambrocia de Martínez. Estafeta Correo Ruta 3 Km. 41.500, González Catán. Prov. de Buenos Aires.

UNA ACLARACION

La correspondencia debe ser dirigida a las direcciones que figuran en esta página. El o los contactos que surjan, es exclusiva responsabilidad de los interesados. Esta sección, bajo ninguna circunstancia, acepta intermediar entre los corresponsales.



CONSEJOS ASTROLOGICOS

Por Lily Sullos

Si usted, amiga, es de Libra, tendrá su casa muy ordenada y decorada de acuerdo con su conocido buen gusto. Pero si usted se enferma o por exceso de trabajo no puede mantener el orden y limpieza en su casa, le conviene elegir a una persona muy ordenada también. Si su sirvienta es una de ésas que se toma libertades de no hacer nada, creyendo que usted lo tolera, ella está muy equivocada. En el momento menos esperado usted, viendo la casa sucia o los baños sin limpiar, la pone en la calle, con la misma dulzura de siempre.

¡Nunca hay que saturarse de trabajo, amigas acuarianas! Ustedes tienen una gran capacidad de trabajo, pero cuando se agotan, se ponen muy malhumoradas y malogran cualquier relación sentimental. Hagan pues un "parate" de vez en cuando, con un relajamiento total.

Los animalitos, perros, gatos, necesitan, además de comida y bebida, mucho amor y un trato con gran consideración, respetando sus estados de ánimo. Los niños de Piscis, Libra, Tauro, Cáncer lo saben muy bien. Si su criatura es de estos signos, cualquier problema que su animalito tuviese, hay que tomarlo muy en serio; el chico puede traumatizarse para toda su vida, si pierde su animalito preferido por eso de "Dejame con ese bicho, no tengo tiempo para tonterías".

Las personas que nacen con la salida del Sol, aman la claridad y el Sol. Si les toca trabajar de noche o hasta altas horas de la noche, su salud no tardará en resentirse.

En esta semana tendremos una Luna Nueva, cortadora de etapas. Como se trata de una lunación en un signo cardinal, su efecto es muy fuerte. Los cuatro signos cardinales: Aries, Cáncer, Libra y Capricornio corren peligro de un problema digestivo, si exageran con los platos de la mesa dominguera.

GUIA LUNAR PARA LA MUJER

El día 8: Luna en Capricornio. La cuadratura con el Sol trae discordia y resucita rencores. Agudiza la mente de los nativos de signos de Tierra: Tauro, Virgo, Capricornio.

* * *

Los días 9-10: Luna en Acuario. Esta vez ayuda a los enamorados a entenderse y encontrarse, ya que se liga con Venus. Favorece a los signos de Aire: Géminis, Libra, Acuario.

Los días 11-12: Luna en Piscis. Trae confusión de sentimientos, hipersensibilidad, ligereza. Esta vez favorece poco a los de Agua y a Virgo lo perjudica.

* * *

Los días 13-14: Luna Nueva en Aries. Favorece a los nativos de signos de Fuego: Aries, Leo, Sagitario. Sus efectos son muy fuertes, cortadores de etapas malas o buenas, de acuerdo con el signo.

HOROSCOPO SEMANAL

Por Lily Sullos

(SEMANA DEL 8 AL 14 DE ABRIL)



Amor: La Luna Nueva de los días 13-14 puede dar un giro favorable a sus asuntos sentimentales. Antes: roces en la familia con personas mayores.
Finanzas: Los días 8-9 traen ciertas dificultades en forma de tardanzas, personas poco consideradas. Después del 13 tiene usted nuevos horizontes en sus actividades.
Salud: Recuperación, pero también mucha tensión nerviosa. ¡Relájese!



Amor: El día 8 es el mejor, le conviene utilizarlo para una sutil iniciativa en ese campo. Reunión familiar donde usted lleva la voz cantante.
Finanzas: Una actividad o inversión comienza a dar sus primeros resultados. Excelente rendimiento de algo nuevo: método, implemento o de un colaborador.
Salud: Buena, pero vigile su régimen, puede aumentar de peso.



Amor: Venus la apoya, pero los días 11-12 podrían traerle ciertos sinsabores por una persona hipersensible. Procure no herir a nadie, aun con una broma inocente.
Finanzas: Gastos algo excesivos en un asunto familiar o en algo que usted usará poco. Dificultades con un asunto legal o trámite.
Salud: Digestión nerviosa, le conviene tomar más líquidos o vegetales.



Amor: El día 8 amenaza su tranquilidad. Los 11-12 traen la paz y la comprensión; una persona espiritual y bondadosa será su aliada.
Finanzas: Aproveche esta semana para poner en orden sus deudas, trámites y compras necesarias. Los días de la lunación: 13-14 amenazan seriamente su presupuesto con una salida muy cara.
Salud: Indigestión, dificultades de respiración.



Amor: La semana trae ciertos inconvenientes, pero la Luna Nueva de los días 13-14 actuará como un verdadero milagro en las relaciones.
Finanzas: Mejorando, aunque los días 9-10 la amenazan con una imprudencia. Noticias de un proyecto del que hace tiempo usted ya no sabe nada. Propuesta interesante de un trabajo casero.
Salud: Muy buena, gran recuperación, dinamismo.



Amor: Hay ciertos inconvenientes: usted se siente herida por algo que exagera... También por habladurías podría desmejorar su relación; procure ser muy sincera y un poco más comunicativa.
Finanzas: Un bloqueo que se produce en esta semana la pone nerviosa, pero más tarde se dará cuenta de que era por su bien.
Salud: Problemas digestivos, jaquecas, haga ayuno.



Amor: Semana crítica por la lunación opuesta. En los días 13-14 le conviene "desaparecer" o, si eso no es posible, permanecer en absoluto silencio...
Finanzas: Tampoco en ese campo le aconsejamos ninguna iniciativa, pero los días 9-10 tiene usted bastante libertad de acción. Sea muy prudente en sus gastos.
Salud: Jaquecas, cansancio; le conviene un relajamiento prolongado.



Amor: Cierta tensión durante la semana por razones familiares. Los días 11-12 podrían traerle una pequeña gran satisfacción, hasta una reconciliación.
Finanzas: Cierta dubitación ante un proyecto de compra o mudanza; los momentos no son los más adecuados, pero le conviene estudiar el asunto.
Salud: Mucha agitación, saturación de alimentos ricos en grasa; fatiga.



Amor: Todo lo que usted planea, puede tener éxito en los días 13-14, pero no antes. Nos referimos a un posible acercamiento o a una iniciativa sutil.
Finanzas: Muy amenazadas por una tentación suya, algo de aspecto muy hermoso pero de escasa calidad pone en peligro su presupuesto, cuidado.
Salud: Molestias de garganta, bronquios; peligro de un resfrío.



Amor: Esta es una semana muy peligrosa; cuidado con el mal humor. La lunación de los 13-14 amenaza con ruptura inclusive, si usted se deja llevar por su pesimismo, o rencores.
Finanzas: También allí le recomendamos prudencia, pero el día 8 es de oro para cualquier iniciativa seria, inversión.
Salud: Gran tensión interior que trae digestión lenta, jaquecas.



Amor: Los días 9-10 la Luna está en Acuario, haciéndola irresistible, le conviene pues una iniciativa o una reunión donde pueda verse con su elegido...
Finanzas: Compras para su coquetería o para la casa en son de embellecerla; gastos algo excesivos, pero vale la pena. Un trámite muy lento la enfurece.
Salud: Molestias circulatorias, muévase más, camine.



Amor: La Luna está en Piscis en los días 11-12, permitiéndole mayor libertad de acción y también más encanto. Acercamiento espiritual, explicaciones, tranquilidad.
Finanzas: Necesidad de reponer algo muy gastado o averiado. Un trámite o asunto legal termina o se inicia con suerte. Cuídese de cambios importantes.
Salud: Vigile su dieta, sin cometer imprudencias.

Los Secretos de la Filosofía Oriental

LA CIENCIA HA RECONOCIDO EL SABER DE LOS MISTICOS

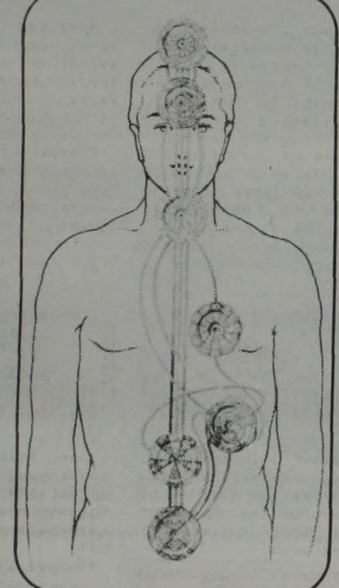
Busto de Buda "El loto de los mil pétalos", que data del siglo V antes de Cristo. Uno de los pilares de la sabiduría oriental.

Miles de años ha, los místicos hindúes enseñaban que la energía anima a los seres vivos a través de una serie de **chakras** (en sánscrito, ruedas) o lotos; cuya situación en el organismo corresponde, aproximadamente, a la de las principales glándulas endocrinas. La corona de gloria de este sistema místico, conocida en la literatura hindú como el **"loto de mil pétalos"**, se halla en el asiento del hipotálamo, o como poéticamente lo refieren los sabios de la antigüedad: **"El sexto centro, en el entrecejo, se denomina centro de mando, por ser allí donde se captan las órdenes del Gurú que mora más arriba, en el loto de los mil pétalos"**.

Concepto básico del misticismo hindú es el que afirma que el alma individual es como un fragmento del alma universal, fuente de la energía cósmica. O dicho en palabras de un yogui: **"Así como el espacio contenido en una jarra en nada se diferencia del resto del espacio, el fragmento del Yo universal encerrado dentro del ser humano sigue siendo parte del Yo absoluto"**. Mas a causa de las múltiples ilusiones de la vida terrena, el ser humano rara vez llega a tener conciencia de su esencia divina. De allí el cuádruple objetivo de las numerosas disciplinas yoga, tomadas de los antiguos **Vedas:** enseñar al hombre a distinguir y evitar los aspectos engañosos del mundo mediante ejercicios físicos y fuerza de voluntad; hacer surgir la chispa divina con disciplinas más avanzadas; romper las cadenas del cuerpo físico y, por último, quizá después de muchas reencarnaciones, alcanzar la total liberación del alma en el seno del Absoluto.

Parte de esta tesis sostiene que el cuerpo físico no es sino el vehículo en el que el hombre pasa por la Tierra; mucho más importante es su cuerpo astral o doble espiritual que envuelve e impregna al cuerpo físico y forma parte del dominio infinito del espíritu y la energía. Ese doble intangible, único aspecto de la personalidad humana que sobrevive después de la muerte, es claramente visible para quienes poseen facultades síquicas. Los chakras constituyen los puntos de contacto entre el cuerpo físico y el astral.

A través del cuerpo astral corre una intrincada red de canales **(nadis)**, que corresponde a las ramificaciones del sistema nervioso central y del gran simpático en el cuerpo físico; la energía cósmica circula por los nadis, penetra en el cuerpo físico a través de los chakras y de allí pasa al sistema nervioso.



El dibujo indica la ubicación de los "chakras" o centros de irradiación de la energía astral, según la filosofía de Oriente.

Chakras. Los chakras se muestran al clarividente como remolinos multicolores sobre la superficie del cuerpo astral, a medio centímetro aproximadamente del cuerpo físico. Aunque estos centros existen en todos los seres vivos como puertas de entrada de la energía vital, su tamaño y velocidad varían según el desarrollo individual; en el común de la gente su diámetro aproximado es de cinco centímetros; su brillo es muy tenue y giran con lentitud, formando la abertura indispensable para dar paso a la fuerza vital; mas en una persona espiritualmente desarrollada semejan grandes y refulgentes remolinos.

Las disciplinas tántricas enseñan que el primer centro (denominado en sánscrito **muladhara chakra)** amarillo con cuatro pétalos rojos, situado al final de la columna vertebral, constituye una especie de trampolín oculto, ya que en él se asienta la fuerza **kundalini**, energía terrenal o femenina simbolizada por una serpiente enroscada; éste es el poder de la diosa madre Sakti. A medida que esta energía se eleva y gradualmente se desliza a través de un chakra, éste empieza a dar vueltas como una grándula y abre sus pétalos cual flor de loto. Y si la fuerza kundalini llega al séptimo chakra, en lo alto de la cabeza, el yogui cae en un trance extático por haber logrado su objetivo: la divina unión entre espíritu y materia.

El segundo chakra, **svadhishthana**, que se halla contrapuesto a los órganos genitales, es blanco y presenta seis pétalos rojos; el tercero, **manipura**, opuesto al ombligo, se abre en 10 pétalos dorados, el cuarto **anahate**, situado a la altura del corazón, tiene doce pétalos de refulgente color rojo y un radiante centro amarillo. Cuando este chakra es animado por la fuerza kundalini, se dice que dota al hombre de una extraordinaria empatía.

El quinto, **visuddha**, situado en la garganta, al recibir el estímulo de la fuerza kundalini, brilla con sus 16 pétalos "cual luz de la luna reflejada en las leves ondas del agua". Un poco más arriba, aunque todavía en la región de la garganta, se encuentra un chakra secundario, el **lalana**, que es el centro de la sensualidad; el sexto, **ajna**, formado por dos pétalos blancos, es el centro del mando; se dice que es el asiento del místico "tercer ojo" de Siva, centro tradicional de la clarividencia, cuyo despertar vuelve visible al cuerpo astral.

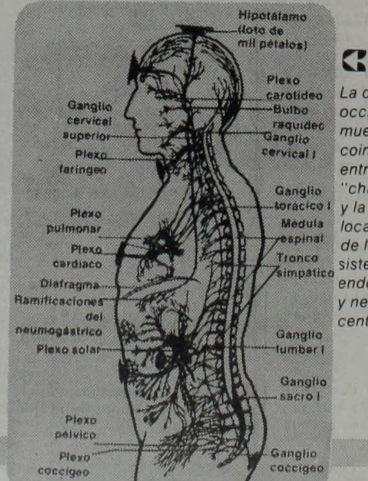
El séptimo y último chakra, **sahasrara**, es el loto de los mil pétalos, asiento de Siva, espíritu divino (y principio masculino), que emite vibraciones síquicas que ayudan a despertar al chakra del mando. Cuando el séptimo chakra alcanza su máxima actividad, brilla con jaspeados efectos cromáticos y gira a indescriptible velocidad.

"Dicen los **Vedas** que estos centros se denominan 'bhumi' o planos, los cuales suman siete. El centro, en el corazón, corresponde al plano cuarto según los **Vedas**. De acuerdo con el **Tantra,** hay en este centro un loto denominado anahata, con 12 pétalos.

"El centro denominado visuddha se halla en el quinto plano. Cuando la fuerza kundalini alcanza este plano, en la garganta, el devoto anhela escuchar y hablar únicamente acerca de Dios. La conversación sobre temas mundanos, dinero y mujeres le causa profundo dolor y abandona el lugar donde la gente se ocupa de estos temas.

"A continuación viene el sexto plano, correspondiente al centro conocido como ajna, situado a la altura del entrecejo. Cuando la fuerza kundalini lo toca, el aspirante ve la forma de Dios. Pero aun allí existe una cierta barrera entre el devoto y Dios. Es como una luz dentro de una linterna: se puede pensar que se ha tocado la luz, mas esto en realidad no es posible, debido a la barrera del vidrio.

"Y el último de todos es el séptimo plano que, de acuerdo con el **Tantra,** es la morada de Siva, el Absoluto. Allí, kundalini, la fuerza de la conciencia, se une a Siva. Es la llamada unión de Siva y Sakti...".



La ciencia occidental muestra la coincidencia entre los "chakras" y la localización de los sistemas endocrino y nervioso central.

Otros místicos señalan que, cuando el chakra sahasrara despierta, no solo cambia de tamaño, sino de forma: principia al igual que los demás chakras, como una depresión en el cuerpo astral, ya que la fuerza vital penetra desde el exterior. Mas al unirse las energías del espíritu y la materia, el hombre se hace Uno con Dios; el chakra entonces se invierte: deja de ser centro de recepción para transformarse en centro de irradiación; no es más una depresión sino una prominencia (como convencionalmente se indica en las estatuas de Buda).

No se sabe cómo los antiguos yoguis concibieron el sistema de los chakras, cuya posición en el cuerpo guarda tan estrecha correspondencia con el sistema endócrino: las gónadas y el svadhishthana, el páncreas y el manipura, la tiroides y el visuddha, la paratiroides y el lalana, el timo y el anahata, la hipófisis y el ajna, el hipotálamo y el sahasrara.

Aunque no hay proximidad aparente entre el muladhara, situado al final de la columna vertebral, y las glándulas suprarrenales, la mayoría de los místicos contemporáneos que han estudiado anatomía y fisiología admiten la correspondencia con esta región.

Otra sorprendente coincidencia es la metáfora empleada por los gurús para describir algunos chakras y su relación con las funciones de las glándulas respectivas: el ajna (que corresponde a la hipófisis) ha sido denominado "centro del mando", así como la hipófisis en ocasiones se consideró como "el director de la orquesta endócrina"; otro detalle interesante es que el ajna tiene dos pétalos y la hipófisis dos lóbulos.

Ciencia y mística; cuerpo y alma, salud y goce espiritual se entrelazan inextrincablemente en la profunda doctrina del yoga

Zapatos Para Chicos y Jóvenes



1 Para unas buenas noches estas pantuflas de plush. Los diseños son muy alegres para los más chiquitos: gatitos con grandes bigotes, burritos y perros. Unas son cerradas y altas, otras más abiertas. Para las niñas más coquetas, pantuflas de cuero rojo con piel blanca.



2 Esta temporada los zapatos de los niños llevan cordones al igual que los de los "grandes". De cuero y de charol con pespuntes, según la ocasión. Para ellas, los clásicos "guillermina" de cuero y de charol para los días de paseo. Variantes de dos opciones elegantes.



3 Para las adolescentes, zapatos chatos con tacos muy bajos. El primero de cuero negro con detalle en la capellada de gamuza clara. Pulseras en los zapatos de gamuza bordó y de charol. Cruzado adelante con talonera en cuero beige y capellada de agujeritos.

4 Deportivas y siempre cómodas botitas de gamuza de uno o dos colores. Para la plaza o el camping zapatillas de cuero, color rojo combinadas con gamuza y blancas con líneas deportivas en cuero más oscuro. Las suelas de goma escalonada, talones acolchados.

5 Zapatos para los más chicos de gamuza lavable en varios colores. Las suelas son flexibles y de goma, aptas para todo andar. Son prácticos para los que recién dan los primeros pasos. Ciruela, marrones y azules son los tonos más usados en zapatos con hebilla.





HISTORIA DE UNA SEPARACION

El hombre ha dicho a la mujer:
Te amo
Y cómo:
como si yo apretara entre mis palmas
mi corazón, como un trozo de vidrio
ensangrentándome los dedos
al trizarlo
locamente.

El hombre ha dicho a la mujer:
Te amo
Y cómo:
con la profundidad de los kilómetros
con toda la inmensidad de los kilómetros
Cien por ciento
Mil por ciento
Hasta lo infinito cien mil veces ciento.

La mujer dijo al hombre:
Yo he mirado
con mis labios
con mi cabeza y con mi corazón
Con amor, con terror, al inclinarme
sobre tus labios
sobre tu corazón
y tu cabeza
Y todo lo que yo digo ahora
lo he aprendido de ti
como un murmullo en las tinieblas

Y hoy yo sé
que la tierra
así como una madre
de rostro asoleado
amamanta a su más hermoso niño
¿Mas qué hacer?
Sujeto mis cabellos con los dedos
de los que muertos están
y no puedo, no puedo separar mi cabeza.
Debes partir, ahora
contemplando los ojos de este recién nacido.
Debes partir, debes abandonarme.
La mujer se calló
Ellos se han abrazado
Al suelo cayó un libro
Se cerró una ventana
Y así se separaron.

Nazim Hikmet

amor es...



...TENER A ALGUIEN PARA QUIEN HACER COMPRAS.

amor es...



...TENER A ALGUIEN SOBRE QUIEN LLORAR EN UNA PELICULA TRISTE.

amor es...



...UNA SENSACION DE COSQUILLEO DE PIES A CABEZA.